

ближнему, физическое и духовное равновесие. Готовы ли Вы к этому? Техника единоборств многогранна. В зависимости от вида боевого искусства, бойцы задействуют разные части тела на различных уровнях физического контакта с партнерами. Поединок может проходить без ударов или с ударами, с применением или без применения болевых приемов. Объединяет всех обучающихся постоянная работа по совершенствованию сознания через совершенствование физических навыков на основе этики, самодисциплины, концентрации внимания, вдумчивости, активной работы мозга и тела. Выбирая путь изучения боевого искусства, вы выбираете путь формирования умеющего постоять за себя и за других, высокоморального, думающего, обладающего крепкой нервной системой человека.

Литература.

1. Воронин, С.М. *Борьба самбо в вузах неспортивного профиля* // С.М. Воронин, Е.В. Игнатова, Л.Ю. Шалайкин, О.Н. Зайцев. – Ярославль: ЯрГУ, 2017. – 126 с.
2. *Передельский, А.А. Единоборства и их спортивная традиция* / А.А. Передельский // *Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнеобеспечения* / под ред. А.Д. Жукова. – М.: МАГИСТР-ПРЕСС, 2011. – С. 540–617.
3. *Мандзяк, А.С. Боевые искусства Европы* / А.С. Мандзяк. – Минск: Современное слово, 2005. – 352 с.
4. *Боевые и спортивные единоборства: Справочник* / под общ. ред. А.Е. Тараса – Минск: Харвест, 2003. – 638 с.
5. *The Ultimate Fighting Championship (позже UFC 1: The Beginning)* [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.m.wikipedia.org/wiki/UFC_1. – Дата доступа. – 28.03.2023.

УДК 796.011.3

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МАССОВОГО СПОРТА

Шулькевич К.Д., научный руководитель **Войтишкин В.Л.**

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Чем привлекателен массовый спорт? В чём его неповторимость, в чём отличие, в чём сила притяжения? Почему мы всё чаще думаем о массовости и широком использовании физического воспитания и спорта в жизни людей? Главное, на что обращено внимание многих людей — это желание долго жить, сохраняя интерес к жизни, быть всегда работоспособным, деятельным, волевым и активным.

Что же конкретно способствует массовости? Средства массовой информации. Именно они играют определённую роль первооткрывателя современного массового спорта. В очень многих изданиях, журналах, статьях, телевидении отводится достойное место интересным публикациям и передачам о значении массового спорта с жизнью, здоровьем людей, памятными событиями.

Общедоступность. Здесь нет ограничений. За массовый спорт голосуют школьники и студенты, рабочие и колхозники, интеллигенты, пенсионеры, больные и здоровые.

Развитие физкультурно-спортивной базы. В настоящее время усилиями государства ставятся задачи и выделяются средства на приобретение нового инвентаря, на возведение новых спортивных сооружений во всех городах страны и больших, и маленьких. Это способствует привлечению большей части населения к занятиям физической культурой.

Систематические занятия физическими упражнениями способствуют:

- лечению без лекарств;
- повышению умственной работоспособности и успеваемости молодёжи;

- уменьшению числа курящих;
- резкому снижению количества аморальных поступков;
- сокращению текучести кадров на предприятиях;
- наибольшей сплочённости трудовых коллективов, бригад, учебных групп.

Цель физической подготовки в достижении оптимального уровня спортивных результатов, готовности человека к труду и защите Родины. На это направлен массовый спорт, который эффективно сплачивает коллектив, всесторонне воспитывает личность, предъявляет повышенные требования к проявлению психических и физических качеств, формирует характер, способствует активизации и эффективности в труде и учёбе, исключает бесцельное времяпрепровождение.

К сожалению, с быстрым развитием интернета в последнее время, привлекать молодёжь к занятиям физкультурой стало сложнее. Молодое поколение становится слабее и чаще болеет. Эту проблему необходимо решать в государстве всеми имеющимися способами.

Хочется выделить несколько психолого-педагогических аспектов физического воспитания молодёжи:

- Первый аспект – улучшение качества подготовки специалистов физической культуры в учебных заведениях страны.

- Второй аспект – увеличение значения занятий физической культурой на всех этапах роста ребёнка (на дошкольном и школьном периодах, студенческое время)

- Один из самых главных аспектов – прививать с детства понимание значения физических упражнений на протяжении всей жизни человека. Пока ребёнок развивается он не понимает всей пользы физической культуры. Он просто следует за своими эмоциями. Проходит время, и ребёнок начинает видеть, стал крепче, здоровее, в школе с учёбой стало хорошо, стал лучше ценить время, стал более ответственным и самостоятельным.

- Очень важным аспектом является следующий – развитие у детей инициативности, творчества и поиска. Нельзя всё делать по заданию, приказу. Ребёнок индивидуален. Он на занятиях тоже познаёт новое (технику, движения, виды спорта и т.д.) пусть и проявляет творчество.

Очень важно научить ребёнка преодолевать трудности. Для этого необходимы соревнования, конкурсы, контрольные задания. Начинать от простого к сложному, но каждое достижение ребёнка должно быть увидено и отмечено похвалой. Он увидит, что может добиваться результата, следовательно, учится преодолению трудностей – учится управлять собой.

Важным является учёт возрастных особенностей развития детей. Например, психологически ребёнок неустойчив, любая, даже самая маленькая ошибка, в работе с детьми может навсегда отбить желание заниматься физическими упражнениями.

Работа с родителями имеет огромное значение по привлечению молодёжи к здоровому образу жизни. Если родители увидят, что их ребёнок стал здоровее и крепче, стал более самостоятельным - то они сами будут помогать молодёжи. Они также привлекут своих младших детей к массовому спорту или физкультуре. Главное, что такие родители становятся помощниками в работе преподавателей, в оздоровлении молодого поколения и в целом всего общества.

Необходимо, чтобы у молодого человека появилось собственное осознание и понимание полезности физического развития, как специфической формы культуры личности, как помощника в жизни. Теперь человек, занимающийся спортом, будет на протяжении всей жизни мотивированным к занятиям. Благодаря физическому развитию он меньше болеет, его уважают в коллективе, он интересно проводит свободное время, у него крепкая семья, на работе хороший заработок и многие другие преимущества в жизни.

Движение – естественная и объективная потребность. Реализовывать её надо в соответствии с воспитательными задачами подготовки человека к жизненной практике. Необходимо помнить, что сложные жизненные ситуации влияют на слабый организм

сильнее, чем на физически крепкий и психологически устойчивый.

Теперь хотелось бы затронуть вопрос о выборе вида спорта. Дело в том, что любой вид спорта хорош и полезен. А вот фундамент любви к занятиям физическими упражнениями закладывается в детском возрасте. Человек, который с молодых лет занимался всегда, в любом месте найдёт для себя возможность тренировать и развивать свой организм.

Какой выбрать вид спорта? Да, наверное, какой нравится или похожий. Многое зависит от вашей профессии, места, где живёте. Но не надо заикливаться на одном. Кто-то любит силовые виды – можно параллельно заниматься плаванием или футболом. У некоторых людей профессия требует заниматься определёнными видами спорта для укрепления здоровья.

В конце добавим, что любой вид спорта связан с самоограничениями, искоренении отрицательных привычек, с двигательной активностью, отказом от пассивного образа жизни. И в этом взаимосвязь его с жизнью, воздействие на психофизиологические функции человека. Ничто не даётся просто и легко. Поэтому пожелаем молодому поколению развивать в себе лучшие человеческие качества вместе с физической культурой и спортом.

Литература.

1. Коледа, В.А. Психология физической подготовки молодежи / В. А. Коледа. – Минск: Польша, 1990. –100 с.

УДК 796.034.2

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Шулькевич К.Д., научный руководитель **Войтишкин В.Л.**

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Часто возникает вопрос о роли учебно-тренировочной и спортивно- массовой работы в учреждениях образования. И что это за такая работа? Давайте рассмотрим эти вопросы на примере начального периода физического воспитания ребенка.

Часто родители имеют неправильное представление об устройстве системы образования в сфере физической культуры в нашей стране. В большинстве случаев они считают, что если ребенок посещает уроки физической культуры, то этого достаточно. Дело в том, что уроки в школе являются обязательными для выполнения школьной программы. Но в дальнейшем молодому человеку придется самому находить возможность развивать свой организм и поддерживать свое здоровье в течение всей жизни.

Внимание! На уроках физической культуры учитель, укрепляя здоровье детей, пользуется школьной программой и выполняет её требования. Если вдуматься и понять, что ребенку мало уроков физической культуры, что его организм развивается, что его интересуют разные виды спорта, что у него есть время после занятий – то, понятно, необходимо помочь ребенку правильно подобрать каким видом спорта заниматься и как правильно тренироваться.

Для того чтобы учащийся школы в дальнейшем сам смог использовать свои знания в области физической культуры и спорта ему необходимо дать эти знания. На начальном этапе это делает учитель физической культуры. Например, учитель объясняет ребенку структуру урока: для чего нужна разминка, что такое основная и заключительная часть урока, объясняет, почему необходимо регулярно заниматься физической культурой....

И вот теперь главное. Начинается учебно-тренировочная работа. Суть её в правильном подборе упражнений, какой пользоваться литературой и источниками знаний по любимому