

Литература.

1. Евсеев, Ю.И. *Физическая культура: учеб. пособие/ Ю.И. Евсеев.* – Ростов н/Д, 2002. – 384 с.
2. Краснов, И.С. *Пути формирования здорового образа жизни студентов/ И.С. Краснов // Вопросы физического воспитания студентов. XXVIII.* – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003.–
2. *Материалы к заседанию Государственного совета Российской Федерации по вопросу «О повышении физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян».* URL: <http://docs.cntd.ru/document/901808362> (дата обращения: 07.04.2022).
3. *Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича.* – М.: Гардарики, 2000. – 374 с.
4. Холодов Ж.К. *Теория и методика физического воспитания и спорта/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.* – М.: Академия, 2003. – 480 с.

УДК 796.011.1

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Балалаева Э.В., Слободзян Г.В., научный руководитель Гичевский А.В.
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной
медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая культура стала неотъемлемой частью в жизни каждого человека в отдельности и общества в целом. Двигательная активность способствует укреплению и оздоровлению физического и психологического здоровья. Благодаря здоровому образу жизни происходит гармоничное развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств человека.

На основании статистических данных, специалисты сделали вывод о том, что с каждым годом интерес к занятиям физической культуры у многих студентов высших учебных заведений планомерно снижается и находится в прямой зависимости от курса обучения: у студентов последнего года обучения уровень физического здоровья становится значительно ниже в сравнении с началом обучения. У многих студентов наблюдается неудовлетворительная физическая подготовка, негативное отношение к занятиям физической культуры, у них отсутствуют потребность в занятиях спортом, стремление улучшить свою физическую подготовку и физкультурную грамотность.

Учащиеся недостаточно знают цели и задачи физического образования, спорта, двигательной реабилитации. Поэтому вопрос о том, как научить студентов постоянно заботиться о своем здоровье, заинтересовать их регулярно применять формы и методы физического воспитания в повседневной жизни, все еще является актуальным. Необходимо заложить основные понятия физической культуры студента в широком понимании, привить навыки здорового образа жизни и потребности к занятиям физической культурой и спортом, а также – повысить двигательные качества и физическую подготовленность студентов.

Хорошо изучена роль физической активности в создании благоприятных условий для осуществления психической деятельности человека. Она выступает как средство снятия отрицательных эмоциональных воздействий и умственного утомления, активно стимулирует интеллектуальную деятельность. В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. В подтверждении этого имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение интеллектуальных задач, убыстряются зрительно–двигательные реакции.

Активизация психических процессов и подготовка нервной системы учащихся к активному функционированию на последующих занятиях является, безусловно, первоочередной задачей для уроков физкультуры в учреждениях высшего образования, где часто у студентов наблюдается умственное и психологическое переутомление.

Психически неуравновешенный человек теряет пластичность, его способность адекватно воспринимать внешние воздействия и отвечать на них снижается. С потерей пластичности теряется и связь с окружающим миром, проявляются дисгармоничные, деструктивные черты характера. Движение такого человека хаотично, угловато, скачкообразно. Непродуктивность поведения обнаруживается и в перенапряжении функций мышечного аппарата. Излишне активная двигательная система требует больших затрат энергии. В результате психически напряженный индивидуум быстрее устает даже при небольшой физической нагрузке. В то же время хорошо физически подготовленный человек может переносить большое психическое напряжение, благодаря чему он справляется с жизненными и профессиональными проблемами. В первую очередь это касается студентов, так как учеба – это тяжелый напряженный труд, которым приходится заниматься в условиях дефицита времени на фоне резкого снижения двигательной активности. Действенной мерой по повышению умственной работоспособности и охране здоровья студентов является повышение их двигательной активности путем выполнения физических упражнений в процессе занятий физической культурой и спортом.

При этом, учитывая подверженность многих студентов неврозам или нарушениям психики, нельзя забывать о поддержании морального духа учащихся, их стремления преодолеть препятствия. Психология физического воспитания имеет собственную предметную область исследований психики человека как личности. Исходным является понимание человека как субъекта двигательной, физической, моторной деятельности, представленной на всех уровнях психической организации личности и включенной во все жизненные проявления людей. Одним из ее ключевых компонентов является понимание мотивации, так как она становится решающим фактором, определяющим, как студенты будут заниматься физической активностью, в какой степени реализуют свой потенциал. Понимание различных типов мотивации, становится главным инструментом преподавателей, с помощью которого они адаптируют свой индивидуальный подход для побуждения студентов заниматься физическим воспитанием и активно в нем развиваться.

Отношение студентов к физической культуре и спорту является одной из актуальных социально–педагогических проблем учебно–воспитательного процесса, дальнейшего развития и расширения массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в вузе. Реализация задачи по включению физической культуры в здоровый образ жизни каждым студентом должна рассматриваться с позиций как личностно значимая и как общественно необходимая.

Данную тенденцию специалисты связывают с организацией учебных занятий, методиками и технологиями, используемыми в системе физического воспитания обучающихся. Многие средства и формы обучения на занятиях физической культуры все еще не ориентированы на индивидуальные особенности студентов. Необходимо понимать, что физическое воспитание – это не просто развитие физической подготовки и моторики, но также понимание психологических аспектов поведения, мотивации и психического благополучия студентов.

Кроме того, психология в физическом воспитании также предполагает понимание поведения молодых людей и того, как оно может повлиять на их физическую работоспособность. Преподаватели должны знать о таких факторах, как тревога, стресс и уверенность в себе, поскольку они могут напрямую влиять на способность ученика выполнять физические задачи. Это необходимо для создания благоприятных условий, в которых студенты смогут преодолеть возникающие препятствия на пути их физического развития, в то время как учителя смогут обеспечить соответствующую поддержку и личное вмешательство.

В заключение хочется повторить, что психология играет важнейшую роль на уроках физического воспитания в образовательных учреждениях. Понимая мотивацию, поведение и психическое благополучие обучающиеся, педагоги могут создать благоприятную и увлекательную среду, способствующую физической подготовке и общему благополучию. Включение психологических принципов в физическое воспитание может помочь учащимся на протяжении всей жизни развивать навыки и отношение к физической активности, которые принесут им пользу как в классе, так и за его пределами.

Литература.

1. Талызов, С.Н. Основы здорового образа жизни студента/С.Н. Талызов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2016. – 257 с.

2. Ханевская, Г.В. Педагогические инновации физической культуры в профильном и профессиональном образовании /Г.В. Ханевская // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Омск: ОАБИИ, Омский ГАУ, 2017. – 331 с.

3. Ярлыкова, О.В. Влияние физической культуры в образовательном процессе /О.В. Ярлыкова // Профессиональная ориентация, №2, 2015. – 32 с.

УДК 796.012.6

ВЛИЯНИЕ КАРДИОНАГРУЗОК НА ЗДОРОВЬЕ И РАБОТУ МОЗГА

Бодрикова А.Д., научный руководитель **Дударева И.М.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Кардиотренировка – это вид физических нагрузок, который способствует повышению пульса в определенных рамках, повышает кровообращение, заставляет сердце и легкие работать в усиленном режиме, что улучшает работу органов и укрепляет эластичность сосудов. Также кардионагрузки способствуют усиленному жиросжиганию и, как следствие, снижению массы тела.

Помимо всем известных, приведённых выше, сведений данный вид нагрузок оказывает и положительное влияние на здоровье мозга. К такому выводу пришли ученые, проводившие исследование на протяжении нескольких лет. В исследовании участвовало более 2000 человек разного возраста (от 21 до 84 лет).

Анализ различных показаний организма при кардионагрузках доказал, что такие нагрузки оптимизируют и улучшают работу мозга и благоприятно влияют на его здоровье, память, скорость мышления.

В результате исследований ученые сделали вывод, что регулярные кардиоупражнения благоприятно влияют на мозг человека. У людей, занимающихся не менее шести месяцев по 3 раза в неделю, выявлено увеличение гиппокампа — части головного мозга, отвечающей за способность запоминать и концентрироваться. Это значит, что правильные и быстрые решения мы принимаем лучше всего во время и сразу после выполнения упражнений.

А без любой физической активности, по мнению нейробиологов, наш мозг не сможет воспринимать информацию и производить новые клетки. Соответственно, чем лучше общее состояние человека, тем эффективнее работает мозг.

Всего 10 минут бега способны улучшить психическое здоровье за счет сильной стимуляции префронтальной зоны коры головного мозга, причем эффект от бега оказался заметнее по сравнению с ездой на велотренажере. К такому выводу пришла группа японских ученых. Результаты их исследования опубликовывал журнал "Nature". Бег по сравнению с велотренажером заставляет работать мышцы всего тела, что может улучшить психическое