

2. Мархоцкий, Я.Л. Пути формирования здорового образа жизни / Я.Л. Мархоцкий // Сацыяльнапедагагічная работа. Серыя “У дапамогу педагогу”. – 2008. – № 7. – С. 31–34.

3. Мурзалиев, И. Дж., Одинцова О.Г. Экологические факторы загрязнения почв / И. Дж. Мурзалиев О.Г. Одинцова // Ученые записки учреждения образования Витебская государственная академия ветеринарной медицины»: научно-практический журнал. – Витебск, УО ВГАВМ РБ. - Т.56, вып.3,2020г.- С.129-132.

4. Столяров, В.И., Фирсин, С.А. Личностно- ориентированное комплексное физическое воспитание школьников/ монография. в 2-х частях – Саратов: ООО «Изд. центр Наука» 2017. Часть 1-196 с.

5. Амангельдыев, А.А. Целебное свойство растения якорцы для повышения выносливости организма спортсменов / А.А. Амангельдыев научный рук-тель: И.Дж., Мурзалиев док. вет. наук, доцент УО «ВГАВМ г.Витебск, Межд.научно-практ.конфер. «Физическая культура и спорт в современном социуме» 19 мая 2023года- С.51-53.

УДК 796. 011. 3

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Селюкова А.В., научный руководитель **Недосеков Ю.В.**

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

В современном мире существенно нарастает осознание роли физической культуры как фактора совершенствования человека и общества. Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт становятся социальным феноменом, способствующим развитию сильного государства и здорового общества.

Психолого-педагогическое воспитание представляет собой целенаправленную работу с обучающимися, которая в свою очередь влияет на развитие навыков самоконтроля, саморегуляции, познавательных процессов, развитие волевых качеств, постановку целей в спорте, умение управлять собственным поведением в условиях учебно-педагогического процесса, в физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов имеют огромное влияние на общество, так как физическая культура является одним из главных факторов психологического и физического развития [1].

В условиях интенсивно развивающейся экономики и мира в целом, студенты – будущие молодые специалисты – должны воплощать свои творческие и профессиональные способности как в новых социально-экономических условиях, так и в различных географических условиях ввиду существующей мобильности кадров [4]. В этой связи студенты должны обладать не только фундаментальными знаниями, умениями и навыками в своей профессиональной сфере, но и совокупностью устойчивых свойств, которые обуславливают пригодность к профессиональной деятельности и отвечают качественно новым требованиям нанимателей, таким как хороший уровень здоровья и необходимый диапазон функциональных возможностей организма [3, 4]. Представляется, что данные качества возможно выработать непосредственного воздействия физического воспитания.

Стоит обратить внимание, что под физическим воспитанием понимается комплексный процесс, направленный на физическое развитие человека, получение им учений, навыков и знаний в сфере физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека, включающий физическую подготовку; в этой связи физическая подготовка включает в себя процесс использования средств, методов, форм и условий занятий физическими упражнениями, позволяющий направленно воздействовать на физическое развитие человека [2].

Главная особенность воспитательной (педагогической) деятельности при работе со студентами в ходе занятий физической культурой заключается в том, что освоение ими новых знаний происходит на основе практики. При этом ведущая роль в процессе воспитания сохраняется за самим студентом несмотря на то, что воспитание – это совместная деятельность субъектов образовательного процесса.

При физическом воспитании личности студента преподаватель физической культуры и спорта должен учитывать ряд специфических факторов, таких как: индивидуальные особенности психики студента; его интересы; уровень культуры; активность; направленность студента; степень его осознанности отношений с миром; развитие его самосознания; самооценка студента; устойчивость его психических качеств; его мотивация; самореализация и др.

Представляется, что особенно важным фактором в физическом воспитании студента учреждения высшего образования выступает его тип темперамента. Зная тип темперамента студента, преподаватель по физической культуре и спорту может подбирать индивидуальные методы и средства его физического воспитания.

Выделяют три основных типа темперамента:

- меланхолик;
- флегматик;
- сангвиник;
- холерик.

Для каждого типа темперамента рекомендуется подбирать индивидуальные методы физической культуры согласно его природно – обусловленной склонности к определенному стилю поведения, то есть совокупности индивидуальных психических и физиологических особенностей индивида.

Выбирая методы физической культуры для меланхолика, следует учитывать, что это человек ранимый и склонный к постоянному и особому переживанию различных событий, происходящих в его жизни; он мало реагирует на внешние факторы и свои астенические переживания не может сдерживать усилием воли, т.к. он сильно впечатлителен, легко раним [5].

Меланхоликам отлично подойдет йога, пилатес, стретчинг, спортивная ходьба, умеренный бег, плавание, шахматы и другие интеллектуальные игры. На занятиях по танцам меланхолик лучше других темпераментов «схватывает» самые тонкие и незаметные другим движения. Чувствительность этого типа поможет в любой спортивной стрельбе и метании, например: арбалет, дартс, городки, крокет. Меланхолики успешно занимаются верховой ездой. Силовые кардиотренировки умеренной интенсивности помогут им поддержать общее здоровье. На соревнованиях меланхоликам нужна психологическая поддержка, чтобы устранить страхи и внушить уверенность в своих силах.

Что касается флегматика, можно говорить о том, что он достаточно медлителен, невозмутим, внешне скуп на проявление эмоций и чувств; однако он проявляет упорство, настойчивость в работе, при этом оставаясь спокойным и уравновешенным, является производительным, прилежным работником [5].

Флегматику отлично подходят виды спорта, не требующие быстрой реакции и переключения внимания. Это могут быть различные системы гимнастики: йога, пилатес, аква-аэробика. Из восточных единоборств им будет ближе айкидо, дзюдо и другие с мощным философским аспектом. Флегматику лучше подойдут силовые виды спорта: тяжелая атлетика, бодибилдинг, пауэрлифтинг. Придутся по вкусу легкая атлетика, марафоны, велоспорт, лыжные гонки, биатлон. Их привлекают интеллектуальные виды спорта: шахматы, шашки, таврели, го, бридж. В гольфе, бильярде, боулинге, керлинге флегматики также получают удовольствие от возможности рассчитать силу удара и выстроить многоходовую комбинацию.

Сангвиник характеризуется как живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой настроения, впечатлений, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями, с быстрой реакцией на все события, происходящие вокруг него; он довольно продуктивен в работе, когда ему интересно, – в противном случае он относится к ней безразлично из-за скуки [5].

Такому типу темперамента подходят все яркие виды спорта вроде гимнастики, аэробики и танцев. Проявить быстроту реакции сангвиники могут, например, в фехтовании или страйкболе. Отлично подойдут командные виды спорта, с их многочисленными вариациями: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, хоккей. Вызовут интерес и активные виды спорта: восточные единоборства, разнообразные стили бега, теннис, альпинизм, экстрим на воде, а также разные виды многоборья.

Холерика можно описать как быстрого, страстного, порывистого, с резко меняющимся настроением, эмоциональными вспышками, быстро истощаемого типа; при этом у него нет равновесия нервных процессов [5].

Холерикам отлично подойдут индивидуальные виды спорта, например : бег на короткие дистанции, лёгкая атлетика, борьба, бокс и другие ударные единоборства, фехтование. Из командных видов спорта подойдут жёсткие и эмоциональные виды спорта: все разновидности хоккея и футбола, баскетбол, волейбол. Отлично подойдут экстремальные виды спорта: авто/мотогонки, сноуборд, горные лыжи, прыжки с парашютом, сёрфинг, парусный спорт. Но для холерика важнее выбрать даже не конкретный вид спорта, а опытного наставника.

Таким образом, в области физической культуры и спорта педагогическая деятельность имеет свои особенности в виду специфической сферы ее реализации и объекта воздействия – студента высшего учреждения образования.

Для успешного и качественного выполнения работы по физическому воспитанию перед преподавателем по физической культуре и спорту ставятся определенные задачи. В качестве таковой выступает, в частности, задача преподавателя физической культуры по оказанию положительного воспитательного воздействия на студентов: способствованию формированию сильной личности, интеллекта, чувства прекрасного, этики поведения, мужества, настойчивости, терпения, а психологическая атмосфера занятий способствовала подавлению эгоизма, лицемерия, нечестности.

Также стоит отметить важность занятия массовой физкультурно – спортивной деятельностью как особого средства физического воспитания студентов: при одинаковом уровне педагогического управления она создает более благоприятные условия для приобретения студентами необходимых физических и других социально значимых качеств, умений, навыков и связанных с ними знаний.

Таким образом, физическое воспитание выступает в качестве процесса, носящего воспитательный (педагогический) характер, направленного на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств, т.е. формирование всесторонне развитого и физически здорового человека. При этом особенность физического воспитания студента заключается в освоении им новых знаний в результате решения проблем и задач, возникающих в ходе практической деятельности, а также в его ведущей роли в процессе физического воспитания.

Литература.

1. Губанов, Э. В. *«Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта»: учебно-методический комплекс / Э. В. Губанов. – Орёл, 2020. – 172 с.*

2. Закон Республики Беларусь о физической культуре и спорте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0 =H11400125>. Дата доступа: 23.04.2024.

3. Кезин, А. С. Инновационное образование как условие социальной адаптации и мобильности личности в условиях рынка / А. С. Кезин // Вестник ТОГУ, 2007. № 3 (6). С. 125–142.

4. Панжинский, Э. Н. Психолого-педагогические проблемы физической культуры студенческой молодежи в вузах РФ/ Э. Н. Панжинский, И. И. Панжинская // «Ученые заметки ТОГУ», 2016. № 2 (7). С. 204–211.

5. Панчук, Н. С. Психолого-педагогические аспекты формирования физической культуры студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-aspekty-formirovaniyafizicheskoy-kultury-studentov>. – Дата доступа: 23.04.2024.

УДК 796.01

ВЛИЯНИЕ КОЛИЧЕСТВА ПОВТОРЕНИЙ И ПОДХОДОВ НА РЕЗУЛЬТАТ ТРЕНИРОВКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Сень Р.Р., научный руководитель Васильев А.А.

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

При планировании тренировочных программ в физической культуре важным аспектом является определение оптимального количества повторений и подходов для достижения желаемых результатов. Эти параметры играют ключевую роль в формировании силы, выносливости, и массы мышц, а также в реализации конкретных целей спортсменов.

Силовые тренировки. При силовых тренировках количество повторений и подходов напрямую влияет на развитие мышечной силы и массы. В общем случае, для развития силы и мощности мышц используются более высокие веса и меньшее количество повторений. Это подходит для развития силовых качеств и увеличения объема мышц. Например, классическая схема тренировки для развития силы может включать в себя 3-5 подходов с 1-6 повторениями при нагрузке мышечной группы на 80-95 процентов в каждом подходе. Такие нагрузки стимулируют мышцы к адаптации и росту, что приводит к увеличению силы и массы. Скорость и время выполнения повторений является важным параметром нагрузки во время силовых тренировок, который не всегда правильно используется. Распространено мнение о том, что при работе с нагрузкой, превышающей 85 процентов повторного максимума, подъем веса должен осуществляться медленно, однако на самом деле данное условие не является обязательным. Силовые спортсмены, которые развивают взрывной подъем веса, могут быстро работать под нагрузкой до 95 процентов повторного максимума и демонстрируют высокий уровень выработки энергии даже под такой высокой нагрузкой. Вся суть состоит в тренировке нервной системы с целью активизации всех двигательных единиц в течение максимально короткого промежутка времени. Данный эффект достигается за счет периодизации программы силовых тренировок с работой среднего темпа (пока мышечная группа адаптируется к рабочему весу) и переходу к работе в более высоком темпе. Не рекомендуется работа под нагрузкой 95-100 процентов, так как при такой нагрузке сильно растет риск получения травмы, работать с таким весом стоит разве что ради интереса (узнать свой максимум), но никак не в качестве программы тренировки.

Тренировки на выносливость. Для развития мышечной выносливости используются более низкие веса и большее количество повторений. Это способствует увеличению объема тренировок и времени нагрузки на мышцы. Например, для развития выносливости мышц можно использовать схему тренировки с 3-5 подходами и 12-60 повторениями с весом в 50-70% от вашего повторного максимума в каждом подходе. Этот подход способствует улучшению мышечной прочности и выносливости, к тому же, такие тренировки улучшают межмышечную координацию, но, в большинстве случаев, они не способствуют увеличению