

связи. Таким образом человек становится более социализированным в обществе.

Литература.

1. Бабина, А. А. Физическая культура личности в контексте общей физической подготовки на занятиях фитнес-аэробикой / А. А. Бабина // Стратегия формирования здорового образа жизни: воспитание, тренировка, реабилитация : материалы XXIII Международной научно-практической конференции, Тюмень, 13–14 ноября 2025 года. – Тюмень : Вектор Бук, 2025. – С. 111–114.

2. Козлова, Т. В. Роль фитнес-аэробики в повышении гибкости студенток технологического университета / Т. В. Козлова // Время выбрало нас : материалы Международной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых (г. Витебск, 15-16 мая 2025 г.) / Витебская государственная академия ветеринарной медицины. – Витебск : ВГАВМ, 2025. – Ч. 1. – С. 251–254.

3. Мартынова, Е. И. Совершенствование физического воспитания обучающихся в учреждениях высшего образования посредством фитнес-аэробики / Е. И. Мартынова, А. К. Сучков // Физическая культура и спорт в современном социуме : материалы Международной научно-практической конференции (г. Витебск, 19 мая 2023 г.) / Витебская государственная академия ветеринарной медицины. – Витебск : ВГАВМ, 2023. – С. 93–96.

4. Расчетин, Г. А. Влияние занятий фитнес-аэробикой на физическую работоспособность студентов в условиях гиподинамии / Г. А. Расчетин, Е. П. Удалова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2025. – № 5. – С. 48–50.

УДК 615.825.4

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДА СПОРТА ИЛИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Шеверновский В.В.

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

*Необходимо учитывать личные психофизические качества при выборе видов спорта. По мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до спортсмена - мастера величина эффекта параллельного развития нескольких физических качеств постепенно уменьшается. Это требует тщательного подбора специальных упражнений в процессе тренировки. **Ключевые слова:** психофизические качества, спортивная квалификация.*

INDIVIDUAL CHOICE OF SPORT OR EXERCISE SYSTEM

Shevernovsky V.V.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*It is necessary to take into consideration personal psycho physical qualities when choosing a kind of sport. While increasing training component in some physical quality with progressive growth of sport qualification from amateur to professional sportsman, the size of affect of parallel development of several physical qualities progressively decreases. This demands special selection of training exercises in the process of training. **Keywords:** psycho physical qualities, sport qualification.*

Введение. Возможности различных видов спорта в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышении общей работоспособности, психологической устойчивости, наконец, в самоутверждении очень велики. При этом здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоническое развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности.

«Спорт не дает человеку погрязнуть в скуке, безделье, отвлекает от алкоголя, хулиганства... Физкультура укрепляет тело. Спорт почти всегда закаляет дух. Спорт есть вещь духовная... Решающее значение для всего общества имеют массовые самостоятельные занятия спортом... И не опасайтесь нагружать себя, уставать», - говорит известный математик А.Д. Александров [1].

Для занятия спортом с целью оздоровительного или активного отдыха, как считают ученые-психологи, следует ориентироваться не только на интерес к тому или иному виду спорта, но и на черты своего характера.

Продолжительные и регулярные занятия спортом или физическими упражнениями влияют на физическое развитие, функциональную подготовленность и состояния психики человека.

В связи с бурным развитием старых и появлением всё новых видов спорта на основе научно-технической революции (НТР) и научно-технического прогресса (НТП) для населения предоставляются всё более широкие горизонты и возможности для развития своего духа и тела путём самосовершенствования достигнуть высоких результатов и признания.

Конечно, в школьной и университетской программе физической подготовки просто невозможно охватить все виды спорта в силу тех или иных причин, следовательно, необходимо совершенствовать и развивать в себе те или иные навыки и не только во время занятий.

В спортивной педагогике, психологии и физиологии имеются различные подходы к группировке видов спорта по их отдельным признакам. Разумеется, любой подход в определённой степени всегда

условлен, так как ни один вид спорта, ни одна система физических упражнений не воздействуют на человека одинаково, не развивают, например, одно из физических качеств в «чистом» виде. Однако эти условные группировки позволяют объединить различные виды спорта, системы упражнений по их ведущему признаку, на основе которого можно дать им развёрнутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта для регулярных занятий. Кроме того, такая условная группировка представляет возможность систематизировано и кратко изложить в предложенных характеристиках роль отдельных видов и систем физических упражнений [2].

Современная спортивная классификация включает в себя более чем 60 видов спорта. Можно разделить все виды спорта по характеру их воздействия на мышечно-связочный и костно-суставный аппарат спортсмена, по степени участия тех или иных групп мышц в работе и особенностям спортивной рабочей позы при выполнении специфических физических упражнений избранного вида спорта.

В то же время ещё раз необходимо учитывать личные психофизические качества при выборе видов спорта. Приведём цитату из высказываний профессора прикладной социологии из университета Конкордия в Монреале Джеймса Гэвина: «Люди, ведущие социально изолированный образ жизни, тяготеют к тем видам, где можно тренироваться в одиночку. Люди с агрессивным характером выбирают «агрессивные виды спорта». Но существует и обратная связь: вид спорта оказывает влияние на характер человека. Вот почему важно сделать правильный выбор [3].

Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств человека – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости – всегда менее сложна на самых начальных этапах систематических упражнений, то есть у новичков, так как в этот период, как правило, наблюдается одновременное улучшение каждого из них. Если мы развиваем силу, то улучшается и выносливость, если развивать гибкость, то в какой-то мере совершенствуется и силовая подготовленность. Не случайно на этой стадии подготовки небольшой эффект даёт комплексный метод тренировки, то есть общефизическая подготовка [4].

Однако по мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до спортсмена - мастера величина эффекта параллельного развития нескольких физических качеств постепенно уменьшается. Это требует тщательного подбора специальных упражнений в процессе тренировки, тем более что двигательные качества нервно-мышечного аппарата человека на высоком развитии физического качества начинает тормозить развитие другого. Вот почему штангисту высокого класса трудно достигнуть высоких показателей в упражнениях на выносливость, а бегуну на длинные дистанции – в силовых упражнениях.

Заключение. Значительная часть студентов при всей программной регламентированности занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» воспринимает их как активный отдых, как разрядку от однообразного аудиторного учебного труда. И чем выше заинтересованность студента в этих занятиях, тем выше и сам разносторонний психофизический эффект такой физической нагрузки.

Литература.

1. Анисимов, В. В. Общие основы педагогики: Учебник / В. В. Анисимов, О. Г. Грохольская, Н. Д. Никандров. – Москва : Просвещение, 2006.–145 с.
2. Богатырев, В. С. Исследование состояния здоровья студентов / В. С. Богатырев // Материалы Сателлитного симпозиума XX Съезда физиологов России «Экология и здоровье». – Москва : РУДН, 2007.– 78с.
3. Непочатых, М. Г. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений / М. Г. Непочатых, В. А. Богданова [и др.] – Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУЭФ, 2009. - 98 с.
4. Шмелева Л. В., Сидорова Т. Ю. Методика обучения плаванию студентов вуза : Учеб. пособие. / Л. В. Шмелева, Т. Ю. Сидорова – Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУЭФ, 2003.- 154 с.

УДК 796.012.12

РОЛЬ ЛИЧНОСТНЫХ ФАКТОРОВ В МОТИВАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

***Шелешкова Т.А., **Шеверновский В.В.**

***Витебский филиал УО Федерации профсоюзов Беларуси
«Международный университет «МИТСО», г. Витебск,
Республика Беларусь**

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

*Статья описывает объективные и субъективные факторы, определяющие участие студенческой молодежи в физкультурно-спортивной практике. Рассмотрена физкультурно-спортивная активность студентов в свободное время и разделена на три этапа. Представлены функции умений и их роль в формировании диспозиционного образования. Представленные в работе исследования подтвердили наличие взаимосвязи между уровнем знаний и умений в сфере физической культуры. **Ключевые слова:** объективные и субъективные факторы, физкультурно-спортивная практика, диспозиционное образование, физкультурно-спортивная активность*