

Необходимое условие соревновательного метода – достаточный уровень физической подготовки занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Результаты исследования. Методов спортивной тренировки, которые используются для подготовки спортсменов, огромное количество, среди которых лидирует в эффективности соревновательный метод благодаря наличию мотивации для тренировки.

Выводы. При выборе тренировочных упражнений важно как можно шире использовать возможность создания положительного эмоционального фона. Это способствует более активному восстановлению. Из всех перечисленных средств и методов, существующих для грамотного и целесообразного выполнения упражнений, важно отдавать предпочтение именно тем составляющим, которые обеспечивают рост тренированности, при этом обеспечивают и лучшее восстановление, поскольку от этого зависит подготовленность спортсмена. И, как итог, качественная физическая подготовка повышает жизнедеятельность и уровень устойчивости организма к внешнему воздействию, что помогает легче переносить влияние неблагоприятных факторов и быстрее восстанавливаться.

Литература:

1. Визитей, Н. Н. Физическая культура личности / Н. Н. Визитей. – Кишинев: Штиинца, 1989. – 110 с.
2. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М. : Академия, 2003. – 464 с.
3. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2010. – 368 с.
4. Куванов, В. А. Задачи, средства, методы обучения и воспитания в спортивной тренировке борцов для формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» : учеб.-практ. пособие / В.А. Куванов. – СПб. : ПГУПС, 2018. – 92 с.

ВЛИЯНИЕ ШКОЛЫ НА ПРОБЛЕМЫ НЕГАТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Климюк Д. В.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Добриогло А. С.,*

Введение. В психологии утверждают, что значимость и авторитет учителя уменьшается по мере того, как много учителей встретил ученик. Школа – одно из первых мест, в которых индивид встречается учителя, что определяет большую значимость и авторитет школьного учителя. Таким образом, школа играет определяющую роль в формировании взглядов на все сферы жизни, в том числе

на отношение человека к физической активности. Это означает, что занятия по физической культуре и спорту – наиболее важный, после влияния родителей, элемент, формирующий отношение к физической активности будущих студентов

Цель: изучить негативное влияние занятий по физкультуре в школе на отношение студентов к физической активности.

Материалы и методы. Наблюдение за отношением студентов к физической культуре и школьным занятиям по физкультуре и анализ его.

Результаты исследования. Школьные занятия по физкультуре можно разделить на обычные и итоговые. Обычные занятия по физкультуре включают следующие части: построение, разминка, общеразвивающая и игровая части. Каждая часть имеет свои проблемы. Проблема построения заключается в том, что при неправильном выполнении команды одним из учеников происходит повтор команды. Таких повторов может быть большое количество, что заставляет школьников испытывать злость. Это закрепляет за школьником связь между злостью и началом занятия по физкультуре, что становится одним из негативных влияний школы на формирование отношения студента к физической активности. Многочисленные повторы команды заставляют школьников задаться вопросом: зачем мне стараться, если от моих усилий ничего не зависит?.. Этот вопрос остается на подсознательном уровне, определяя нежелание и, как следствие, неумение школьника «прикладывать усилия». Разминка заставляет школьников делать упражнения, не понимая их сути, так как они не понимают в должной мере причины и последствия травм, полученных из-за недостаточной разминки. Как следствие такого подхода, школьники не делают разминку. Это входит в привычку и в старшем возрасте приводит к серьезным травмам. Это может привести к отказу от физической активности. Последствия травмы могут быть распространены также в сети Интернет, что дополнительно будет формировать у людей негативное отношение к физической культуре. Такое отношение к разминке схоже с зазубриванием материала. Школьники, не понимая сути упражнений, стремятся прекратить эти действия. Таким образом вырабатывается стереотип мышления «ничего не делать при любой возможности», что тоже негативно сказывается на отношении школьников к физической активности. Общеразвивающая часть включает выполнение упражнений, направленных на общее развитие. Эти упражнения важны для получения нужного эффекта. Их необходимо выполнять правильно, что для школьников нередко становится проблемой, которую способен решить учитель физкультуры для небольшого количества учеников, так как в классе находится много людей.

Игровая часть включает элемент соревнования. Этот элемент заставляет школьников стремиться победить «любой ценой». Желание победить определяет подход школьников к игре, а именно количество реально играющих людей: от 2 до 3 чел. за каждую команду, которые играют лучше остальных. Остальные «просто стоят», и как с разминкой и общеразвивающей частью, у них формируется желание «прекратить игру, сесть и ждать конца занятия». Их отношение к игре определяет их безучастность, что проявляется в игре,

вызывая негативные эмоции у «реально играющих». Эти эмоции привязываются к игре, формируя стереотип мышления «игра равно негативная эмоция», что может включить механизм психической защиты – избегание. Отношение к игре «действительно неиграющих» заставляет вторую группу избегать первую, что увеличивает сепарацию между ними, создавая «замкнутый круг». На итоговых занятиях существует следующая проблема – насмешки над плохим результатом. Это явление внушает школьнику, что он «неправильный, слабый, недостойный, ущербный и т. д.». Это вызывает у него ярко выраженные отрицательные эмоции, что определяет включение механизма психологической защиты – избегания. Так как итоговые занятия позиционируют себя как результат работы на занятиях, то школьник дополнительно проводит аналогию между негативной эмоцией и результатом труда.

Выводы. Если обозначенные выше проблемы занятий станут превалировать над положительными, у будущих студентов будет сформировано резко негативное отношение к физической активности, что непременно распространится на все сферы жизни.

Литература:

1. Чернова, А. А. Значимость физической культуры как дисциплины в учебной деятельности / А. А. Чернова, Л. М. Лукьянова // Наука-2020. – 2021. – № 5 (50). – С. 24-26.

2. Танжарык, А. К. Приверженность здоровому образу жизни учащихся средних школ и колледжей / А. К. Танжарык [и др.] // Наука и здравоохранение. – 2016. – № 2. – С. 34-38.

3. Ревенко, Е. М. Мотивация обучающихся к двигательной активности в условиях различной организации физического воспитания / Е. М. Ревенко, В. А. Сальников // Образование и наука. – 2018. – № 8. – С. 67-72.

РЕЧЕВОЙ ЭТИКЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ковган М. Д.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Белова Т. Ч.*

Введение. В данной статье речь пойдет о значении речевого этикета и культуры речи для преподавателя физической культуры высших учебных заведений. Мы рассмотрим требования к педагогу касаясь изложения материала, а также влияние образованности педагога в данной сфере на учебный процесс и качество обучения.

Актуальность. Речь педагога играет важную роль в учебном процессе, так как функции общения переходят от обычных к профессиональным, неся