

- ценностно-ориентационный этап, на котором происходит формирование представления об эталонном волевом поведении;
- этап развития волевых качеств и волевого поведения, который предполагает целенаправленно организованную деятельность студентов и умышленное создание воспитательных ситуаций, направленных на приобретение опыта волевого поведения;
- этап совершенствования волевых качеств, в процессе которого происходит закрепление опыта волевого поведения студентов и который должен протекать в условиях взаимодействия всех компонентов педагогической системы и осуществляться с учетом индивидуальных особенностей студентов.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью общего образования и органично интегрировано в педагогическую систему современной школы. Образование и воспитание подрастающего поколения являются важнейшими условиями воспроизводства материальной и духовной жизни и обеспечивают непрерывность процесса развития.

Заключение. Таким образом, совершенствование волевых качеств студентов должно происходить через развитие конкретных компонентов воли и конкретных проявлений волевых качеств; использование нетрадиционных систем физических упражнений; включение студента в практическую деятельность, обогащение опыта здоровьесберегающей деятельности, выбор педагогических действий, способов организации деятельности студента.

Список цитируемых источников

1. *Алеева, Ю. В.* Педагогические условия формирования мотивации студентов к занятию физической культурой / Ю. В. Алеева, Н. В. Попова. — Мир науки, культуры, образования. — 2015. № 2 (51). — С. 7—10.
2. *Альбуханова-Славская, К. А.* Деятельность и психология личности / К. А. Альбуханова-Славская. — М. : Наука, 1980. — 335 с.
3. *Баландин, В. А.* Возрастные особенности динамики показателей физического развития, физической подготовленности и психических процессов детей / В. А. Баландин, Ю. К. Чернышенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2001. — № 3. — С. 39—42.
4. *Бароненко, В. А.* Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. — М. : Альфа-М, Инфра-М, 2010. — 336 с.
5. *Зимняя, И. А.* Педагогическая психология : учебник для студентов по пед. и психол. направ. и спец. — М. : Логос, 2000. — 384 с.
6. *Коркишко, О. В.* Физическая культура как основа развития личности студентов / О. В. Коркишко // Развитие образования. — 2020. — № 4. — С. 16—19.

УДК 378.4

А. А. Кустрей, М. С. Петрукович

Учреждение образования «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники», Минск, Республика Беларусь

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Введение. Здоровье является одним из самых ценных активов в жизни человека. Оно включает в себя не только отсутствие заболеваний, но и физическое, психическое и социальное благополучие. Физическая культура и спорт играют важную роль в поддержании и укреплении здоровья. Они являются неотъемлемой частью здорового образа жизни и способствуют достижению гармонии между телом и разумом. В данной статье мы рассмотрим влияние физической культуры и спорта на здоровье, их роль в профилактике и лечении заболеваний, а также важность правильного подхода к физической активности.

Основная часть. Физическая культура и ее значение для здоровья.

Физическая культура — это систематическая и целенаправленная физическая активность, которая включает в себя упражнения, тренировки и спортивные занятия. Она направлена на поддержание и улучшение физического состояния организма. Физическая культура оказывает положительное влияние на здоровье во многих аспектах, включая укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшение общей физической выносливости, поддержание нормального веса, повышение иммунитета и улучшение психического состояния.

Спорт и его роль в жизни человека.

Спорт представляет собой организованную и соревновательную форму физической активности. Он включает различные виды спорта, такие как легкая атлетика, плавание, футбол, баскетбол и многие другие. Спорт играет важную роль в жизни человека, способствуя развитию физических и ментальных навыков, формированию дисциплины и упорства, а также укреплению здоровья. Занятия спортом помогают развить мышцы, улучшить координацию и гибкость, а также повысить выносливость. Они способствуют развитию сердечно-сосудистой системы, улучшению работы легких и обмена веществ. Спортивные занятия также способствуют укреплению иммунной системы и снижению риска развития хронических заболеваний, таких как диабет, артериальная гипертензия и ожирение. Кроме того, спорт способствует развитию позитивных качеств личности, таких как самодисциплина, уверенность в себе и настойчивость.

Влияние физической культуры и спорта на профилактику и лечение заболеваний.

Физическая культура и спорт имеют важное значение в профилактике и лечении различных заболеваний. Систематические физические нагрузки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы и снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца и артериальная гипертония. Физическая активность способствует снижению уровня холестерина в крови, нормализации артериального давления и улучшению кровообращения.

Одним из серьезных проблем современного общества является ожирение. Регулярные физические нагрузки и занятия спортом помогают снизить вес, сжигают избыточные калории и улучшают обмен веществ. Они способствуют укреплению мышц и повышению энергозатрат, что помогает поддерживать нормальный вес и предотвращать ожирение.

Физическая культура также играет важную роль в поддержании здоровья опорно-двигательного аппарата. Регулярные упражнения укрепляют кости, мышцы и связки, предотвращают развитие остеопороза, артрита и других заболеваний опорно-двигательной системы. Они также способствуют поддержанию гибкости и координации движений, что позволяет предотвращать травмы и повышает качество жизни.

Спорт также оказывает положительное влияние на психическое здоровье. Физическая активность способствует выработке эндорфинов — гормонов счастья, которые помогают справиться со стрессом, улучшают настроение и снижают риск развития депрессии и тревожных состояний. Регулярные занятия спортом способствуют повышению самооценки и уверенности в себе, улучшают концентрацию и память, а также способствуют развитию сознательности и настойчивости.

Заключение. Хотя физическая активность и спорт имеют множество положительных эффектов на здоровье, важно помнить о правильном подходе к тренировкам. Перед началом физической активности необходимо проконсультироваться с врачом, особенно если есть хронические заболевания или проблемы со здоровьем. Важно выбирать вид спорта или упражнения, которые соответствуют физическим возможностям и интересам. Также необходимо соблюдать регулярность тренировок, постепенно увеличивать нагрузку и не забывать о соблюдении режима отдыха и восстановления.

Список цитируемых источников

1. *Горячев, А. В.* Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья / А. В. Горячев, А. А. Шайтан. — М. : Академия, 2017.
2. *Захаров, В. А.* Физическая культура и спорт в поддержании здоровья и укреплении иммунитета / В. А. Захаров, И. В. Кривошеева. М. : Спорт, 2018.
3. *Лебедев, А. И.* Здоровье и спорт: физическая культура как фактор укрепления здоровья / А. И. Лебедев, Л. Ю. Мельникова. — М. : Владос, 2016.
4. *Рожкова, Н. П.* Физическая культура и спорт: влияние на здоровье и качество жизни / Н. П. Рожкова, В. М. Климов. — М. : Физкультура и спорт, 2019.

УДК 371

А. С. Лукьянчик, Я. В. Авласович

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

Введение. Анализ современной системы подготовки волейболистов показал, что в научно-методической литературе нет обоснованных приемов использования средств аэробики в учебно-тренировочном процессе, что, несомненно, ограничивает возможности применения нетрадиционных средств подготовки, направленных на развитие гибкости в этом виде спорта. На сегодняшний день средства аэробики успешно применяются в спортивной тренировке многих игровых видах спорта.

Аэробика — это вид физических упражнений, при которых темп выполнения специальных базовых движений совпадает с ритмом музыкального сопровождения, непрерывно выполняемых и активно воздействующих на состояние кардиореспираторной системы.

Оздоровительная аэробика — представляет собой комплексы двигательных действий, выполняемые преимущественно поточным способом под ритмичную музыку с многократным повторением движений и танцевальными переходами от одних физических упражнений к другим, без длительных пауз.

Основная часть. Реализация технологии оздоровительной аэробики в спортивных играх, конкретно в волейболе, основана на сочетании различных тренировочных программ при решении задач общей и специальной физической подготовки. Так развитие гибкости и специфических ее проявлений для спортивных игр возможно через аэробные тренировки. При этом привычные кардионагрузки, связанные с выполнением равномерной работы не высокой интенсивности заменяем на комплексы двигательных действий, выполняемые