

- положительная атмосфера: Психологи создают на тренировках атмосферу уважения, доверия и поддержки, что позволяет спортсменам раскрыть свой потенциал;
- управление конфликтами: Психологи обучают спортсменов конструктивным методам разрешения конфликтов, что помогает поддерживать гармонию в команде [4, с. 124—125].

Заключение. Психологические аспекты физической активности играют важную роль в формировании общего благополучия и качества жизни. Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению настроения, снижению уровня стресса и тревожности, а также повышению самооценки и уверенности в себе. Физическая активность также способствует развитию социальных навыков и укреплению межличностных связей, что особенно важно в современном обществе.

Кроме того, понимание психологических механизмов, лежащих в основе мотивации и достижения целей в спорте, может значительно повысить эффективность тренировочного процесса. Создание поддерживающей и мотивирующей среды, а также применение психологических техник и подходов может помочь людям преодолеть трудности и достичь своих целей.

Таким образом, включение психологических аспектов в физическую активность является необходимым условием для достижения гармонии между телом и разумом, что открывает новые перспективы для личностного роста и общего благополучия.

Список цитируемых источников

1. *Бабушкин, Г. Д.* Психологическое обеспечение спортивной деятельности / Г. Д. Бабушкин. — Омск : СибГУФК, 2008. — 420 с.
2. *Сафонов, В. К.* Психология спортсмена. Слагаемые успеха / В. К. Сафонов. — М. : Спорт, 2017. — 288 с.
3. *Лукин, Ю. Л.* Психология физической культуры и спорта : учеб. пособ. / Ю. Л. Лукин, Т. В. Шелкунова. — Красноярск : Сиб. федерал. ун-т, 2018. — 99 с.
4. *Сущенко, В. П.* Воспитание потребности в самоконтроле физического развития как неотъемлемого компонента будущей профессии у студентов / В. П. Сущенко, Ю. Р. Нигматулина, И. К. Яичников // Инновационные технологии в воспитательной работе вуза : методические рекомендации. — СПб, 2014 — С. 124—125.

УДК 796.011

Е. С. Ковалевич, А. Ю. Карпович, О. В. Шевко

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

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Введение. Одной из ключевых задач общеобразовательной школы является охрана и укрепление здоровья обучающихся, особенно детей с ослабленным иммунитетом. По данным медицинских исследований, количество учащихся с хроническими заболеваниями и ослабленным здоровьем продолжает расти, что вызывает серьезную обеспокоенность специалистов. Эти дети требуют особого подхода в процессе физического воспитания, который должен учитывать не только их физическое состояние, но и психологические аспекты, интересы и мотивацию [1, с. 28]. Физическая культура играет важную роль в формировании здоровья и физической активности обучающихся. Систематические занятия физической культурой помогают улучшить работу сердечно-сосудистой системы, развивают дыхание, координацию и гибкость тела. Физическая активность также способствует улучшению обменных процессов в организме, повышению иммунитета и защите от множества заболеваний [2, с. 430]. Уроки физической культуры должны быть адаптированы под возможности обучающихся с ослабленным здоровьем. Эффективная организация учебного процесса требует комплексного и индивидуального подходов, которые включают в себя предварительное медицинское обследование, планирование занятий и создание комфортной и поддерживающей образовательной среды. Важно не только развивать физические способности, но и формировать у обучающихся позитивное отношение к занятиям физической культурой.

Основная часть. Дисбаланс состояния здоровья обучающихся напрямую зависит от объема и интенсивности учебной нагрузки. Поэтому важным аспектом укрепления здоровья детей являются занятия физической культурой. Однако, на этих уроках школьники с ослабленным здоровьем, в отличие от своих более здоровых сверстников, должны получать иную нагрузку, дозированную и адаптированную под каждого.

В целях эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися с ослабленным здоровьем учитель физической культуры должен уделить особое внимание предварительному планированию занятий и отбору учебного материала, рационально распределив его по четвертям учебного года. Занятия, на которых учитель планирует проводить определенные виды физических упражнений, необходимо ставить в график учебной нагрузки так, чтобы между ними не было длительного перерыва. При этом учителю не стоит отдавать предпочтение какому-либо одному виду упражнений, будь то бег, ходьба, прыжки в длину или высоту, игра с мячом и т. д. На каждом уроке школьники должны разучивать технику различных спортивных дисциплин.

Важнейшим условием реализации индивидуального подхода к физическому образованию обучающихся, имеющих проблемы со здоровьем, является не только учет состояния здоровья таких детей, но и учет их возрастных особенностей, особенностей нервной системы, а также уровня физического развития и подготовленности каждого ученика. Чтобы уроки физической культуры и здоровья для таких детей проводились более эффективно, необходимо два раза в год проводить их углубленный физический осмотр и делать, по возможности, функциональную диагностику. Только так можно отследить изменения в их физическом состоянии (в худшую или лучшую сторону) и за счет этого скорректировать дальнейшую работу на занятиях по физической культуре. Важным этапом работы является проведение контрольных испытаний и педагогического тестирования. Все это позволит не только изучить влияние на здоровье и работоспособность этих обучающихся уже проведенной физкультурно-оздоровительной работы, но и выявить их подготовленность к новой группе физических упражнений. Таким образом, физическое воспитание обучающихся с ослабленным здоровьем предусматривает:

- укрепление физического и психического здоровья;
- содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение двигательной активности, устранение учебной перегрузки и гиподинамии, обеспечение активного отдыха;
- устранение имеющихся отклонений в физическом развитии и физической подготовке детей;
- восстановление функций пострадавших от болезни органов, систем и организма в целом;
- формирование навыка правильной осанки и коррекция ее нарушений;
- воспитание навыка рационального дыхания при выполнении физических упражнений;
- постепенное повышение физической работоспособности и функциональных возможностей;
- освоение физкультурных знаний, умений и двигательных навыков из числа предусмотренных программой физического воспитания обучающихся [3, с. 19].

Исследование вопросов физического воспитания детей с ослабленным здоровьем подчеркивает важность комплексного и индивидуализированного подхода в образовательном процессе. Учитывается растущее число обучающихся с хроническими заболеваниями. Возрастает необходимость создания адаптированных программ, которые соответствуют не только медицинским показаниям, но и индивидуальным особенностям каждого ребенка, внедрение разнообразных методических приемов, направленных на развитие мотивации к физической активности.

Создание комфортной и поддерживающей образовательной среды, а также активное сотрудничество с медицинскими работниками позволяют своевременно отслеживать изменения в состоянии здоровья обучающихся и корректировать образовательные программы. Регулярные консультации и контроль состояния здоровья детей обеспечивают необходимую основу для успешного осуществления физкультурно-оздоровительной работы.

Заключение. Для сохранения и укрепления здоровья обучающихся с ослабленным здоровьем, а также для предупреждения учебной перегрузки следует использовать индивидуально-дифференцированный подход, эффективность которого зависит от индивидуальных особенностей ребенка, а не только от его медицинских показаний и противопоказаний.

Важнейшим аспектом физического воспитания детей с ослабленным здоровьем является создание комфортной и поддерживающей среды, где каждый ребенок чувствует себя в безопасности и может развиваться в собственном темпе. Учителя физической культуры и здоровья должны активно использовать различные методические приемы, чтобы сделать занятия более привлекательными и доступными для всех учащихся.

Список цитируемых источников

1. *Максимова, Т. М.* Современное состояние, тенденции и перспективные оценки здоровья населения / Т. М. Максимова. — М. : Наука, 2002. — 186 с.
2. *Холодов, Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб.зведений. — 2-е изд. испр. и доп. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М. : Академия, 2003. — 490 с.
3. *Каинов, А. Н.* Физическая культура: система работы с учащимися специальных медицинских групп / А. Н. Каинов, И. Ю. Шалаева. — М. : Учитель, 2009. — 190 с.

УДК 796.012

Е. А. Красько, Д. В. Шешко
*Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
Барановичи, Республика Беларусь*

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Введение. Здоровый образ жизни — это набор привычек и действий, способствующих укреплению и сохранению иммунитета и физических возможностей, устранению факторов, негативно влияющих на самочувствие и организм в целом. Он включает в себя здоровое питание, достаточный отдых, избегание вредных