

В. М. Мельникова, предложил две группы методов саморегуляции: гетерорегуляционные и ауторегуляционные. К методам гетерорегуляции относятся методы, которые могут быть реализованы как в состоянии бодрствования спортсмена, так и в измененном состоянии сознания, например, гипноз. Беседа, убеждение, приказ и рациональное внушение относятся к категории вербальных методов гетерорегуляции. Еще одним эффективным вербальным методом гетерорегуляции является метод гипносуггестии, то есть внушения во сне. Гипноз используется как крайнее средство, когда под вопрос ставится дальнейшее предложение спортивной карьеры, и только в том случае, если другие вербальные методы оказались неэффективными. Установки, транслируемые посредством гипноза во время сна, не подвергаются критике и воспринимаются индивидом безусловно. В результате чего с помощью внушения во сне можно оптимизировать процесс расслабления спортсмена, достижения им состояния покоя, а также усвоения новых техник и приемов [6].

Заключение. Таким образом психология в спорте играет очень большую роль, так как психологическое состояние спортсмена зависит только от его убеждений и его отношения к соревновательному процессу. Поэтому ему необходима не только физическая, но и психологическая подготовка. Данная тема сегодня не до конца изучена. Психологам еще только предстоит выяснить причины тех или иных реакций спортсмена на такую неимоверно стрессовую ситуацию, как соревнования, а также вывести простые алгоритмы преодоления этого стресса [1].

Список цитируемых источников

1. Хабибулина, А. Д. Психологические барьеры в спорте / А. Д. Хабибулина // Актуальные проблемы педагогики и психологии. — 2020. — Т. 1, № 3. — С. 50—52.
2. Воловая, Т. А. Психорегуляция предстартовых состояний спортсменов йогическими техниками / Т. А. Воловая // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2022. — № 6 (208). — С. 85—90.
3. Окунев, А. В. Особенности психофизиологической подготовки как условие достижения спортивной формы / А. В. Окунев, Д. Ю. Трапезников, Б. В. Тюгашкин, Г. В. Пожарова // Вестник науки и творчества. — 2024. — С. 58—61.
4. Соколовская, С. В. Опыт внедрения идеомоторной тренировки в технической и психологической подготовке спортсменов, занимающихся единоборствами на примере тхэквондо / С. В. Соколовская, Панкратов С. Б. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 1 (191). — С. 329—335.
5. Сомык, И. И. Применение ментальных методов в технической подготовке акробатов / И. И. Сомык, Б. Г. Маньшин, П. П. Поздеев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 3 (181). — С. 426—429.
6. Попов, В. А. Социально-психологическая реабилитация спортсменов после участия в соревнованиях / В. А. Попов, А. П. Козлов // Символ науки. — 2022. — № 1. — С. 75—78.

УДК 796.011.3:378

К. Д. Жук, В. С. Бычук, Е. Н. Герасимович

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

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Введение. В статье поднимаются проблемы низкого уровня здоровья студенческой молодежи, потери интереса к занятиям физической культурой, рассматриваются вопросы социальной ориентации студентов на здоровый образ жизни и профилактику заболеваний посредством фитнес-аэробики. Представлены оздоровительное и спортивное направления аэробики, раскрываются основные принципы, требования, формы занятий. Проведенный анализ позволяет сделать выводы о том, что использование оздоровительных технологий в процессе обучения и досуговой деятельности студентов соответствует общей концепции современного образования, которая заключается во всеобщей гуманизации учебно-воспитательного процесса, приоритете человека и его здоровья как высшей ценности образования, максимальной индивидуализации учебного процесса, удовлетворении потребностей и интересов занимающихся, комплексное применение физкультурно-оздоровительных технологий, в частности аэробики, позволяет решать целый ряд задач физического воспитания студенческой молодежи.

Основная часть. Одной из основных проблем физического воспитания студентов является низкий уровень здоровья современной молодежи, который усугубляется потерей интереса к занятиям физической культурой. Все это приводит к поиску путей и средств оптимизации физкультурно-оздоровительного процесса вуза, повышения его привлекательности для студентов [1]. На наш взгляд одним из действенных средств является активное использование физкультурно-оздоровительных технологий, как в учебном процессе, так и в сфере досуга. Оздоровительные технологии способствуют эффективному развитию силы, гибкости, координации движений и других физических качеств; разносторонне воздействуя на организм, создают предпосылки для активизации важнейших физиологических систем организма — сердечно-сосудистой, дыхательной,

пищеварительной, нервной, эндокринной. В результате регулярных занятий увеличиваются аэробные возможности организма, меняется в положительную сторону соотношение жировой и мышечной массы, формируется правильная осанка, значительно повышается работоспособность. В ходе тренировок формируется интерес к занятиям физической культурой, развивается устойчивая потребность в систематических занятиях, решается задача повышения двигательной активности при дефиците времени, отводимого на физкультурные мероприятия в режиме дня студентов [2]. Использование оздоровительных технологий соответствует и общей концепции современного образования, которая заключается во всеобщей гуманизации учебно-воспитательного процесса, приоритете человека и его здоровья как высшей ценности образования, максимальной индивидуализации учебного процесса, удовлетворении потребностей и интересов занимающихся. Все эти принципы заложены в основу и успешно реализуются в современных физкультурно-оздоровительных системах.

По мнению многих практиков, одной из наиболее популярных оздоровительных технологий является аэробика. Термин аэробика имеет двойное толкование. В широком представлении, аэробика — система упражнений направленных на развитие аэробных возможностей энергообеспечения двигательной активности. В качестве средств воздействия применяются ходьба, бег, плавание, танцы, занятия на кардиотренажерах и другие (К. Купер, 1989). Учитывая, что уровень аэробной производительности в основном характеризуется деятельностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, которые в свою очередь в значительной степени определяют состояние физического здоровья человека, использование термина аэробика соответствует целевой направленности оздоровительной физической культуры [2]. В более узком представлении, аэробика — система гимнастических и танцевальных упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом.

В аэробике можно выделить два направления — оздоровительное и спортивное. Оздоровительное направление аэробики привлекает широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью, возможностью изменять содержание занятий в зависимости от интересов и уровня подготовленности. Основу любого занятия составляют ходьба, бег, прыжки, подскоки, приседания, выпады, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений под музыку. Применение разнообразных упражнений в сочетании с передвижениями, поворотами, перестроениями обеспечивает комплексное воздействие на организм человека. Выбор упражнений для конкретного занятия зависит в первую очередь от возраста и уровня подготовленности занимающихся. Спортивное направление представлено таким видом спорта как фитнес-аэробика. Фитнес-аэробика — один из молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный, зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики. Фитнес-аэробика — это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Благодаря доступности людям различного возраста и пола, фитнес-аэробика стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, фитнес-аэробика — достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта.

Заключение. Здоровье студентов в вузе требует организации обучения как здоровьесберегающего процесса и его коррекцию по многим причинам, связанным с высоким уровнем психоэмоциональной нагрузки, нерациональным питанием, отсутствием систематических занятий физической культурой на старших курсах и низкой двигательной активностью.

Физическая культура позволяет сохранить, укрепить здоровье студентов, помогает подготовить их к активной жизни и будущей профессиональной деятельности, служит важным фактором приобщения студентов к ведению здорового образа жизни.

Поиск путей повышения эффективности учебного процесса по физической культуре, формирование у студентов устойчивой потребности в двигательной активности, самостоятельных занятиях физическими упражнениями предполагает использование оздоровительных технологий физической культуры, пользующихся большой популярностью у студенческой молодежи.

Большую популярность в высших учебных заведениях получила аэробика, которая подразумевает не просто регулярные занятия физическими упражнениями под музыкальное сопровождение, способствующие развитию физических качеств, но и длительную физическую нагрузку разной степени интенсивности, что укрепляет сердечно-сосудистую систему, благотворно воздействует на нервную и эндокринную системы, помогает улучшить общее состояние организма и отдельных его систем.

Список цитируемых источников

1. *Ершов, Д. А.* Подготовка специалистов к проектированию здоровьесберегающих технологий в условиях вуза / Д. А. Ершов // Проблемы модернизации учебного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях : материалы междунар. науч.-практ. конф. Волгоград / Волгоградский государственный аграрный университет, 2003. — Т. 2. — С. 60—62.
2. *Лисицкая, Т. С.* Аэробика. Частные методики. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. — М. : Федерация аэробики России, 2002.— 216 с.