

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

привычек, а также физическую активность. Физическая активность представлена в виде постоянных утренних гимнастик, регулярных физкультурно-оздоровительных занятий, а также других видов двигательной активности, которые направлены на сохранение и улучшения здоровья.

Скандинавская ходьба — это вид физической активности, который с каждым годом приобретает все большую популярность. И это неудивительно, ведь она сочетает в себе простоту, доступность и пользу для организма.

Основная часть. Зародившись в Финляндии как способ тренировки лыжников в летний период, сегодня скандинавская ходьба стала любимым занятием людей всех возрастов, стремящихся к поддержанию здоровья и активного образа жизни. Скандинавская ходьба (или ходьба с палками) — это физическая активность, при которой используются специальные палки, похожие на лыжные. Техника заключается в том, чтобы активно отталкиваться палками от земли, тем самым задействуя больше мышц, чем при обычной ходьбе [1].

В организме человека одновременно протекает большое количество процессов, отличающихся друг от друга и взаимодействующих между собой, координация которых осуществляется центральной нервной системой при участии гуморальных звеньев. Во время скандинавской ходьбы наибольший интерес представляет функциональное взаимодействие двух основных систем организма — двигательного аппарата и внутренних органов, которые обеспечивают основные жизненные потребности организма [2].

Систематическое активное функционирование двигательного аппарата является необходимым условием нормальной жизнедеятельности организма. При занятиях скандинавской ходьбой происходит значительная функциональная перестройка работы всех органов и систем. Это позволяет рассматривать скандинавскую ходьбу как биологически обоснованное средство совершенствования организма и открывает широкую перспективу для ее применения с оздоровительными и лечебно-профилактическими целями.

Скандинавская ходьба — это отличный инструмент для формирования здорового образа жизни. Она оказывает комплексное положительное воздействие на организм человека. Занимаясь скандинавской ходьбой, человек начинает больше внимания уделять своему телу, питанию и общему состоянию здоровья. Скандинавская ходьба может стать первым шагом к более активному образу жизни, побуждая к другим видам физической активности и спорта. Регулярные занятия скандинавской ходьбой укрепляют сердечно-сосудистую систему, снижают артериальное давление и уровень холестерина в крови. Это, в свою очередь, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инфаркт и инсульт. Улучшается работа дыхательной системы. Активное использование мышц верхней части тела во время занятий скандинавской ходьбой способствует более глубокому и эффективному дыханию. Снижается нагрузка на суставы: палки помогают распределить вес тела, что особенно важно для людей с проблемами коленей, бедер или спины. Это делает скандинавскую ходьбу идеальным видом физической активности для людей с проблемами опорно-двигательного аппарата, пожилых людей и тех, кто страдает от избыточного веса. При скандинавской ходьбе активизируются больше мышц, чем при обычной ходьбе. Использование палок вовлекает в работу мышцы верхней части тела, плечевого пояса, рук и спины. Это способствует формированию красивой осанки, укреплению мышечного корсета и повышению общей физической выносливости.

Скандинавская ходьба — это эффективный способ сжигания калорий и избавления от лишнего веса. По сравнению с обычной ходьбой, скандинавская ходьба помогает сжечь на 20—46 % больше калорий. Это отличный способ контроля веса [3]. Правильная техника ходьбы с палками способствует выпрямлению спины, что тренирует координацию движений и улучшает баланс. Как и любая физическая активность на свежем воздухе, скандинавская ходьба способствует выработке эндорфинов — гормонов счастья, которые улучшают настроение и помогают справиться со стрессом. Скандинавской ходьбой можно заниматься практически в любом месте, в любое время года и независимо от возраста и физической подготовки. Это делает ее легким и доступным способом регулярной физической активности.

Рекомендации для начинающих:

- приобретите специальные палки для скандинавской ходьбы, которые должны соответствовать вашему росту;
- посмотрите обучающие видео или проконсультируйтесь с инструктором. Правильная техника — залог эффективности и безопасности;
- начните с коротких прогулок и постепенно увеличивайте время и интенсивность тренировок;
- не забывайте о разминке и заминке. Перед тренировкой разогрейте мышцы, а после тренировки сделайте растяжку;
- слушайте свое тело. Не переусердствуйте, дайте себе время на восстановление;
- сделайте это привычкой. Старайтесь заниматься скандинавской ходьбой регулярно, хотя бы несколько раз в неделю.

Заключение. Таким образом, формирование здорового образа жизни связано, прежде всего, с формированием физической культуры личности. Скандинавская ходьба — это простой, доступный и эффективный способ улучшить свое здоровье, физическую форму и самочувствие. Регулярные занятия принесут вам не только физическую пользу, но и помогут справиться со стрессом, улучшить настроение и повысить качество жизни.

Список цитируемых источников

1. Скандинавская ходьба. Основы техники и методики занятий : метод. рекомендации / сост.: Н. Т. Станский [и др.]. — 2-е изд. — Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. — 30с.
2. Скандинавская ходьба : от теории к практике : монография / И. В. Соколова, А. С. Радченко, Н. И. Перевозникова [и др.] — М. : Русайн, 2020. — 162с.
3. *Полетаева, А. С.* Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера / А. С. Полетаева. — СПб. : Питер, 2015. — 124с.

УДК 796.08

Д. В. Миронов

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

РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ

Введение. Бокс — это не только физическая дисциплина, но и вид спорта, требующий высокой степени психологической устойчивости и волевых усилий. Волевые качества, такие как настойчивость, самообладание, решительность и уверенность в себе, играют решающую роль в достижении высоких результатов. В условиях соревнований спортсмены сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, которые требуют от них проявления силы воли и способности к самоконтролю.

Основная часть. Волевые качества можно определить как совокупность психических свойств личности, которые позволяют человеку преодолевать трудности и достигать поставленных целей. К основным волевым качествам относятся:

- настойчивость — способность продолжать борьбу даже при возникновении трудностей.
- самообладание — умение контролировать свои эмоции и действия в стрессовых ситуациях.
- решительность — способность быстро принимать решения и действовать согласно им.
- уверенность в себе — вера в свои силы и способности.

Особое значение волевые качества имеют в боксе. Спортсмены должны быть готовы к физическим и психологическим испытаниям во время тренировок и соревнований. Например, настойчивость помогает боксеру продолжать тренировки даже при усталости или травмах, а самообладание позволяет сохранять спокойствие во время боя. Кроме того, решительность является критически важной во время поединка: спортсмен должен быстро реагировать на действия противника и принимать решения о том, когда атаковать или защищаться. Уверенность в себе помогает боксеру не только верить в свои силы перед боем, но и сохранять боевой дух даже в сложных ситуациях на ринге.

Методы развития волевых качеств. Развитие волевых качеств требует системного подхода и сочетания различных методов подготовки:

Психологическая подготовка: Психологическая подготовка является важным аспектом тренировки боксеров. Она включает в себя:

Визуализация — техника, позволяющая спортсменам представлять себя в различных ситуациях на ринге, что помогает развивать уверенность [1].

Аффирмации — позитивные утверждения, которые способствуют укреплению веры в себя [2].

Медитация и релаксация — методы снижения стресса и повышения концентрации [3].

Эти методы помогают спортсменам справляться с предсоревновательным волнением и повышают их готовность к борьбе.

Физическая подготовка: Физические тренировки также способствуют развитию волевых качеств:

Интенсивные тренировки — помогают развивать настойчивость и выносливость [4].

Соревнования — участие в боях формирует решительность и самообладание.

Работа с тренером — индивидуальные занятия с тренером позволяют выявить слабые места спортсмена и работать над ними.

Физическая нагрузка не только укрепляет тело, но также закаляет дух: преодоление физических барьеров способствует развитию внутренней силы.

Социальная поддержка: Поддержка со стороны тренеров, товарищей по команде и семьи играет важную роль в развитии волевых качеств. Создание позитивной атмосферы способствует повышению мотивации и уверенности у спортсменов. Взаимодействие с более опытными боксерами может служить источником вдохновения для начинающих спортсменов.

Психологические аспекты формирования волевых качеств

Формирование волевых качеств у боксеров также связано с их личностными особенностями и жизненным опытом. Исследования показывают, что спортсмены с высоким уровнем эмоционального интеллекта лучше справляются со стрессом во время соревнований [5]. Эмоциональный интеллект включает способность распознавать свои эмоции и эмоции других людей, что позволяет более эффективно взаимодействовать