

Альмурзинова З.Ж.; Ляшенко А.А.
**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

*Оренбургский государственный медицинский университет, г. Оренбург, Россия,
zarina_almurzinova@mail.ru*

***Аннотация.** В статье говорится о роли физического воспитания у студентов высших учебных заведений с учетом современных тенденций развития физической культуры.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическое воспитание, воспитательная работа, физкультурно-массовые мероприятия, модернизация физического воспитания.*

Almurzinova Z.; Lyashenko A.
**THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN
THE EDUCATIONAL PROCESS**

University of Orenburg, Orenburg, Russia, zarina_almurzinova@mail.ru

***Annotation.** The article talks about the role of physical education among students of higher educational institutions, taking into account modern trends in the development of physical culture.*

***Key words:** healthy lifestyle, physical education, educational work, physical culture events, modernization of physical education.*

Физическую культуру следует рассматривать как часть общей культуры поведения человека не только в учебном заведении, но и в быту, во внеучебной деятельности, в обществе в целом. Поэтому понятие «физическая культура» не стоит рассматривать только как одну из учебных дисциплин, преподаваемую в дошкольном учебном заведении, школе, ВУЗе [6].

Одним из актуальных вопросов развития физической культуры является физическое воспитание в современных реалиях, его составляющие и роль для человека.

Физическое воспитание - это один из элементов образовательного процесса, основными задачами которого считают, формирование понятий о здоровье, здоровом образе жизни, физической культуре как одной из дисциплин в учебном заведении, позволяющей использовать методы физического воспитания в целях повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья обучающегося [4].

Студенческий возраст считается самым значимым периодом в плане формирования ценностных структур личности, который может быть как основой процессов развития и выздоровления, так и процессов разрушения личности.

Физическое воспитание гармонизирует не только физическую составляющую здоровья человека, но и развивает психологическое мышление для устойчивости к стрессу в обучении [2].

Постольником Ю.А. с соавторами [5] было проведено исследование влияния занятий физической культурой и спортом на психоэмоциональное состояние студентов с помощью методики СаН, которая позволяет оценить

состояние по трем аспектам: эмоциональному – самочувствие, физиологическому – активность и поведенческому – настроение. Студенты оценивали свое состояние по 10-бальной шкале перед началом занятия и по итогу занятия в течение всего периода обучения. Контрольная группа студентов занималась по традиционному курсу дисциплины «Физическая культура и спорт», в первой половине дня. Экспериментальная группа студентов занималась с возможностью самостоятельного выбора вида спорта, расписания занятий (во второй половине дня), территориального расположения места проведения избранного вида спорта. Результаты проведенного эксперимента показали, что в экспериментальной группе наблюдается возрастание самооценки эмоционального состояния по сравнению с контрольной группой, при этом и средний показатель посещаемости в экспериментальной группе составил 87,6% в отличие от контрольной группы с посещаемостью в 49,8%.

В работе А.В. Анисимовой [1], посвященной исследованию влияния физической культуры на учебную деятельность студентов, рассмотрена актуальная проблема нашего времени – прогрессирующая гиподинамия у студентов. Учебный процесс подразумевает под собой интенсивную умственную работоспособность, последствиями которой являются напряжение мышц, нарушение осанки, опорно-двигательного аппарата, общее переутомление организма. Было проведено множество исследований, которые показали, что у студентов с малоподвижным образом жизни снижается общая работоспособность, а также появляются проблемы со здоровьем. Экспериментально доказано, что после второй пары занятий у студентов значительно снижается умственная работоспособность. В этот промежуток необходимо провести несколько физических упражнений общей продолжительностью 10 минут. Полученные результаты говорят о том, что 10-минутное выполнение такой физкультурной паузы увеличивает работоспособность студента на 5-9%.

Положительное оздоровительное влияние средств силовых тренировок подтверждено И.И. Кочетковым [3]. В качестве доказательной базы был проведен опыт по изучению влияния силовых тренировок на основные физические показатели (сила, выносливость) среди 60 студентов 2 курса МарГУ. Следует отметить, что студенты добровольно согласились на данный эксперимент, а не пожелавшие участвовать составили контрольную группу. Группа студентов, участвующих в эксперименте, занималась в течение двух смежных семестров по методике кардио- и силового тренинга используя программу занятий HOT IRON с применением отягощений. А студенты контрольной группы занимались по программе занятий физической культурой МарГУ. Результаты показали, что у студентов, занимающихся силовыми тренировками, значительно увеличились параметры мышечной силы и выносливости по сравнению с сокурсниками, а также возросли показатели жизненной емкости легких, что говорит о лучшем снабжении клеток кислородом. Улучшение этих показателей будет также благоприятно влиять и на учебную работоспособность студентов.

Таким образом, физическое воспитание с использованием индивидуализированного подхода и модернизации традиционной программы обучения способствует укреплению физического здоровья студентов, повышению мотивации к занятиям, а также устойчивости к стрессу и снятию эмоционального напряжения.

Литература

1. Анисимова А.В. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов / А.В. Анисимова, И.Ю. Лучкова // *Вопросы студенческой науки*. – 2019. - №2 (30) – 10 с.

2. Кахнович С.В. Здоровьесберегающая среда образовательной организации как средство физического воспитания / С.В. Кахнович, В.В. Извеков, К.В. Извеков // *International research journal*. – 2017. – 5-2 (59). – 29 с.

3. Кочетков И.И. Эффективность силовых тренировок в формировании здорового образа жизни у студента / И.И. Кочетков // *Вестник Марийского государственного университета*. – 2018. – №4. – 39 с.

4. Омаров О.М. Реализация задач физического воспитания студентов в высшем учебном заведении (из опыта работы кафедры «физического воспитания») / О.М. Омаров, Э.А. Кашкаева, Е.Б. Молчанова // *Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты*. – 2015. - №23. – 55 с.

5. Постольник Ю.А. Изменение эмоционального состояния студентов на основе модернизации процесса физического воспитания в высшем учебном заведении / Ю.А. Постольник, Ю.А. Бубенцова, Ю.Б. Кашенков // *Евразийский союз ученых*. – 2020. – 2-1 (71). – 26 с.

6. Постоялко Д.В. Актуальные вопросы физического воспитания и спортивной тренировки детей, подростков и студенческой молодежи / Д.В. Постоялко // *Стратегия развития индустрии гостеприимства и туризма*. – 2017. – 333 с.

УДК 796

Аникова Ю. С.; Кириллова С. А.; Журавлев А. В. ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ С УКЛОНОМ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ И АДАПТИВНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ

¹Северный Арктический Федеральный Университет им. Ломоносова. Высшая школа социально-гуманитарных наук и международной коммуникации. Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки); г. Архангельск, Россия, anicikova@yandex.ru; soya.kirillova@yandex.ru; a.zhuravlev@narfu.ru.

Аннотация: статья актуализирует проблему урока физической культуры в современной школе, и рассматривает вопрос формирования здорового образа жизни учащихся и их родителей, вводя новую урочную и внеурочную форму проведения. Целью работы это создание интереса среди учащихся, чтобы они не пропускали уроки физической культуры, а занимались с огромным интересом и мотивацией.

Ключевые слова: ученик, физическая культура, здоровый образ жизни, урок.