

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**

<sup>1</sup>Северный 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](mailto:anicikova@yandex.ru); [soya.kirillova@yandex.ru](mailto:soya.kirillova@yandex.ru); [a.zhuravlev@narfu.ru](mailto: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.

**Anikova J.; Kirillova S.; Zhuravlev A.**

**THEORY OF PHYSICAL EDUCATION AND METHODS OF  
CONDUCTING SPORTS TRAINING WITH A FOCUS ON  
WELLNESS AND ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION**

*Northern Arctic Federal University named after Lomonosov. High School of Social Sciences and Humanities and International Communication. Pedagogical education (with two training profiles); Arkhangelsk, Russia, [anickova@yandex.ru](mailto:anickova@yandex.ru); [soya.kirillova@yandex.ru](mailto:soya.kirillova@yandex.ru); [a.zhuravlev@narfu.ru](mailto:a.zhuravlev@narfu.ru).*

**Annotation:** *the article actualizes the problem of a physical education lesson in a modern school, and considers the issue of forming a healthy lifestyle of students and their parents, introducing a new scheduled and extracurricular form of conducting. The purpose of the work is to create interest among students so that they do not miss physical education lessons, but are engaged with great interest and motivation.*

**Keywords:** *student, physical culture, healthy lifestyle, lesson.*

Физическая культура – это одна из основ нашего здоровья. Поэтому именно мы, учителя, закладываем этот фундамент в подрастающее поколение.

Чем можно удивить современного ученика на уроке физической культуры? И как же вызвать интерес у детей и сделать так, чтобы учащиеся не пропустили уроки физической культуры?

По своему содержанию, организации, методике урок физической культуры считается одним из самых трудных предметов в школе. Потому что мы учим детей технике физических упражнений и развиваем у них двигательные качества, заставляя преодолевать умеренные нагрузки с соблюдением норм и правил поведения [3]. Поэтому школьникам нужен предельно активный, полноценный урок физкультуры с применением качественного спортивного инвентаря и современных технических средств. Оборудование и инвентарь должны отвечать требованиям техники безопасности и своевременно модернизироваться. Соблюдая эти составляющие урок будет всегда проводиться на должном уровне как для детей, так и для педагога. Содержание и направленное современное урока физической культуры должны соответствовать запросам общества [5]. Детей нужно учить осознанно относиться к своему организму и к выполнению физических упражнений. А также прививать интерес к актуальным видам спорта. На наш взгляд - это важнейшие задачи современных уроков

Школьная программа должна уравнивать две составные части физической культуры, сам урок и внеклассные формы.

Что нового мы внедряем на уроке: мы предлагаем ребятам заниматься кроссфитом, стретчингом и стритболом.

Кроссфит - программа малоопасных силовых упражнений, которые выполняются в быстром темпе и направлены на укрепление мышечной ткани. Вырабатывает выносливость и реакцию.

Стретчинг - растяжка сухожилий, суставов, связок и мышц. Укрепляет тело, исправляет осанку.

Стритбол - современный вид баскетбола.

Пришедшие на урок классы, делятся на 3 группы по интересу. Мы даем ученикам свободу выбора интересующего их вида активности. Кому-то интересны командная игра с мячом, кому-то нагрузки для развития физической силы и выносливости, а кто-то выбирает растяжку для укрепления суставов и связок. На следующем занятии ученики могут выбрать другое направление, тем самым они всегда пробуют что-то новое для себя и в итоге определяют то направление, в котором им хочется развиваться. Мы отказываемся от традиционности, ребятам предлагаем уроки, позволяющие достичь главного – интересной двигательной активности.

В ходе проведения такой формы уроков, можно сделать вывод – урок физкультуры стал намного безопаснее, интереснее, полезнее и начал развивать учеников в новых для них направлениях [2]. Нового и необычного, сперва просто привлекает внимание, затем на урок в эту группу приходит все больше желающих. Во время занятий в каждой группе сначала разучиваются простые движения. Далее однообразные повторения становятся скучными, возникает естественное желание попробовать новое и комбинировать разные элементы. Следом появляется уже поиск вариантов выполнения упражнений синхронно, в группе. Смена групп во время занятия. Ученикам прививается осознанная физическая активность. В ходе, которой ученики сами приходят к выводу о том, какой формат занятия для них лучше. Педагог, показывающий базовые элементы, добившись правильности их выполнения, подталкивает учеников к тому, чтобы они самостоятельно составляли для себя программу. На таких уроках физической культуры происходит не только физическое развитие, но и формирование осознанного отношения к своему организму, таким образом ученики приходят к практике, которая используется в большинстве спортивных школ олимпийского резерва. В которых в начале тренировки после основной разминки спортсмены «разогреваются» в ходе подвижных командных игр с мячом, затем занимаются физическими нагрузками, а затем в конце занятия растягивают «забитые» мышцы.

Наш урок обладает своеобразной универсальностью, задействует разные виды спорта в зависимости от сезона. А также время от времени позволяет проводить уроки-соревнования закрепляя результат учеников и мотивируя на дальнейшее развитие. На уроках решаются такие образовательные задачи как подбор упражнений и методических приемов, способствующих оздоровительным задачам [4]. Двигательные качества развиваются в процессе обучения, но в полной мере это может быть осуществлено только при занятиях во внеурочное время.

Внеклассная работа- главный фактор школьной спортивной жизни. Это создание спортивных секций, внешкольных мероприятий, дней Здоровья, а также участие в районных и городских соревнованиях. Во все мероприятия включаются подвижные игры, задания на ловкость, силовые упражнения [1].

Самостоятельные перемены показали детям, что их выбор ценен, что они вправе самостоятельно все делать, к тому же, с пользой для себя и своих ровесников.

### **Литература**

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания физической культуры и спорта. Учебник для высших проф. образов. Издательский центр Академия 2013 г. – с. 7-10 <http://www.academia-moscow.ru> (дата обращения: 21.10.21 г.).
2. Киселев П. А., Кисилева С. Б., Кисилева Е. П. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время 2015 г. – с. 19-20 <http://www.planetakniga.ru> (дата обращения: 21.10.21 г.).
3. Лях В. И. Физическая культура 10-11 классы // Учебник для общеобразовательных организаций 2014 г. <http://www.smolk.ru> (дата обращения: 21.10.21 г.).
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность подготовка к сдаче комплекса ГТО. Издательство Просвещение 2016 г. – с. 34.
5. Николаевич К. А. Организация работы спортивных секций в школе. Издательство. Учитель 2014 г.

**УДК 372.879.6**

**Анненкова А.В., к.п.н., доцент; Киселева И.Н., к.п.н.  
ИНТЕГРИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ИРКУТСКОГО  
ФИЛИАЛА РГУФКСМиТ ОСНОВАМ ДЕЛОВОГО ОБЩЕНИЯ**

*Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске  
г. Иркутск, Россия, @:kiseleva\_irk@mail.ru*

**Аннотация:** актуальность данного исследования состоит в том, что современная система образования претерпевает изменения и требует от специалистов высшей школы организации интегрированных форм взаимодействия в преподавании циклов дисциплин. Интегрированное обучение является одним из самых эффективных видов деятельности, в которой можно реализовать совместные коллективные творческие проекты, обучить студентов базовым знаниям и умениям деловой коммуникации. В данной статье проведен анализ совместного интегрированного обучения деловой коммуникации в рамках изучения учебных предметов: «Психология» и «Профессиональный иностранный язык». Описаны формируемые компетенции, представлена структура занятий, проанализированы полученные результаты.

**Ключевые слова:** интегрированное обучение, студенты вуза, основы делового общения, профессиональные компетенции

**Annenkova A.<sup>1</sup>, Ph.D., Associate Professor; Kiselyova I.<sup>2</sup>, Ph.D.  
INTEGRATED TEACHING STUDENTS OF RUSSIAN STATE  
UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE, SPORT, YOUTH AND TOURISM  
(IRKUTSK BRANCH) BASICS OF BUSINESS COMMUNICATION**

*<sup>1, 2</sup>Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education “Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism” (Irkutsk branch)  
Irkutsk, Russia, @:kiseleva\_irk@mail.ru*

**Annotation.** The relevance of this research lies in the fact that the modern education system is undergoing changes and requires specialists of higher education to organize integrated forms of interaction in teaching cycles of disciplines. Integrated learning is one of the most effective activities in which it is possible to implement joint collective creative projects, teach students basic knowledge and business communication skills.