

художественно-эстетическое (35%) и социально-личностное (30%) развитие, которые по мнению родителей являются важными направлениями.

Таким образом, исходя из результатов анкетирования, можно сделать **вывод**, что значительная часть родителей не имеют достаточных знаний о физическом развитии своих детей и сами не соблюдают здоровый образ жизни, а также признают необходимость в оказании помощи от детского сада в вопросах физического воспитания детей.

Литература

1. Баранов А.А. Состояние здоровья современных детей и роль медико-социальных факторов в его формировании / А.А. Баранов, Л.М. Кучма // Вестник РАМН. - 2009. - №5. - С.6-10.

2. Бичева И.Б. Теоретико – методологические основы формирования культуры здоровья дошкольников / И.Б. Бичева, А.В. Хижная, И.А. Царева //Успехи современной науки образования. 2017. – С.84-86

УДК 796.077.5

Голубина О.А., к.п.н., доцент;

Кочнев А.В., к.б.н., доцент; Пятков Д.А.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ СЕВЕРНОГО ВУЗА

*Северный Арктический Федеральный университет им М.В. Ломоносова,
г. Архангельск, Россия, o.golubina@narfu.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы профессиональной подготовки студентов Северного вуза средствами физической культуры. Определены основные функции физической культуры.

Ключевые слова. Физическая культура, студенты, учебный процесс

Golubina O. PhD; Kochnev A. PhD, Pyatkov D.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS OF THE NORTHERN UNIVERSITY

*Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia,
o.golubina@narfu.ru*

Annotation. The article deals with the issues of professional training of students of the Northern University by means of physical culture. The main functions of physical culture are defined.

Keywords. Physical education, students, educational process

В настоящее время средства современной техники берут на себя функцию обеспечения энергией, тем самым освобождая человека от тяжелой, изнурительной работы, и смещая центр тяжести нагрузки с физического поля человека на умственное, духовное и эмоциональное. Во многих видах высокопроизводительной работы из-за того, что задействованы одни и те же группы мышц, количество движений сокращается, или движения представляют собой монотонную картину.

По словам профессора, В.Н. Чесноковой, основной причиной неуклонного снижения здоровья подрастающего поколения является нарушение ритмического характера физических психофизиологических функций, связанное со снижением физической активности, что является основным фактором существования человека в окружающей среде [6].

Наиболее эффективным, единственным, надежным и недорогим средством компенсации организму возникающих заболеваний и поддержания его резервных возможностей является правильно организованная и целенаправленная физкультурно-спортивная деятельность, конечной целью которой является высокий уровень индивидуального развития личности, его культуры.

Высокая работоспособность, профессиональная активность, здоровье и отсутствие болезней возможны только тогда, когда все системы и органы функционируют нормально. Это означает, что генетический код различных клеток организма, органов или систем не находится в поврежденных областях, нервах или областях, где нарушается снабжение кислородом, гормонами и аминокислотами, и клетка, как правило, имеет высокую резервную возможность.

В то же время происходит резкое сокращение использования работы мышечного аппарата во время трудовых операций. Эти мышцы работают не очень активно, при этом их доля составляет в среднем 40% от массы нашего тела. Все это приводит к ухудшению функционального и физического развития человека. Функциональные резервы организма ухудшаются, нарушая реактивность и стабильность саморегулирующихся и репродуктивных процессов [1,4].

Физическая культура как часть образовательного процесса выполняет те же функции, что и обучение: образовательную, воспитательную и развивающую, а также ряд специфических функций[5].

Образовательная функция физической культуры отражена в показателях сформированности основ знаний, прикладных двигательных умений и навыков.

Процесс реализации образовательной функции физической культуры осуществляется в образовании, в подготовке к будущей профессии и повседневной жизни студентов, включая элементы психического здоровья и саморегуляции, обеспечивая формирование здоровых, психологических компонентов, развитие спортивных способностей и закалывание; обеспечение знаний и навыков в области личного и профессионального здоровья, формирование сознательного отношения и самосовершенствования к спортивной культуре и спортивной деятельности [2, 3].

Развивающая функция занятий физической культурой проявляется в развитии сенсорной, эмоционально-волевой, двигательной и мотивационной сфер личности. Развивающая функция физической культуры отражена в динамике. Основными факторами ее являются способы овладения физической культурой и спортивной деятельностью; профилактика психического и эмоционального состояния; формирование интеллектуальных способностей;

улучшение телосложения и физическое развитие; а также двигательные способности самого человека.

Задача **воспитательной функции** спортивной культуры состоит в том, чтобы направлять и регулировать личную деятельность человека. Занятия по физическому воспитанию также должны формировать у студентов физическую культуру как систему и общее качество личности. Это необходимая часть общей культуры, которую будущие специалисты могут реализовать в образовании, социальной и профессиональной деятельности, а также в семье.

Оздоровительная функция физической культуры связана с использованием физических упражнений как средства лечения заболеваний и восстановления физических функций, которые были прерваны или утрачены из-за болезни, травмы, переутомления или других причин.

В рамках вышеуказанных функций можно выделить ряд более узких, но достаточно важных, к которым относятся:

- **Социально-генетическая**, которая направлена на усвоение социально исторического опыта в физкультурно-оздоровительной деятельности, т.к. первоначально филогенетически все физические упражнения возникли для обслуживания именно физической деятельности как залога выживаемости вида.

- **Созидательная или творческая функция** обеспечивает совершенствование личности в умственном и физическом развитии как необходимое условие подготовки к профессиональной деятельности и жизни.

- **Рефлексивно-смыслотворческая** раскрывает восприятие мира, культуру тела индивида и построение здоровой личной картины мира.

- **Функция познавательной ориентации** способствует познанию и отражению мира через психофизиологические состояния; личную нравственную и социальную деятельность; взаимосвязь между деятельностью и ценностной ориентацией в общей модели жизни и сознания.

- **Преобразовательная** заключается в конструктивных изменениях поведения в учебном процессе и социальной жизни, досуге посредством целенаправленного подбора физкультурно-спортивной деятельности на «избыточное» и «срочное» формирование гражданских и профессионально важных качеств и функций, развитие наиболее значимых физических качеств и связанных с ними способностей.

- **Коммуникативная** выступает как средство неформального общения людей.

- **Функция индивидуализации** формирует собственный стиль поведения человека.

Физическая культура также оказывает значительное влияние на процесс умственной деятельности. Сознание и движение не всегда находятся в сбалансированном состоянии в своих отношениях. Как объективная пространственно-временная кинематика, движение человека в основном не является сознательным поведением. Их построение обрабатывается когнитивным процессом предсознания. В свою очередь, динамика развития психологических процессов и состояний человека, его чувств, восприятия,

памяти, мышления, воли, внимания, эмоций и чувств в значительной степени зависит от характера основных видов деятельности, в том числе двигательной.

Состояние психической функции - это общая реакция человека на внешние и внутренние раздражители, направленная на достижение полезных результатов. Существует множество явлений, регулирующих функциональные состояния: мотивация - это цель выполнения определенной деятельности, содержание и характер выполняемой деятельности, а также степень ее сложности.

В ходе исследования нами был проведен опрос среди 80 студентов первого и второго курсов ВШЭНиГ, ВШЭУиП, ВИШ и ВСГНиМК Северного вуза. Юношам и девушкам было предложено анонимно ответить на вопросы, касающихся влияния занятий физической культурой на здоровье, их интересов, досуга, учебы и другие. Мы проанализировали полученную информацию, и получили следующие результаты.

Результаты работы. Большинство студентов (75%) утверждают, что занятия физической культурой не только необходимы, но и обязательны, так они поддерживают свою физическую форму (55%), повышают эмоциональное состояние (38%), улучшают свой внешний вид (32%)(Рисунок 1).

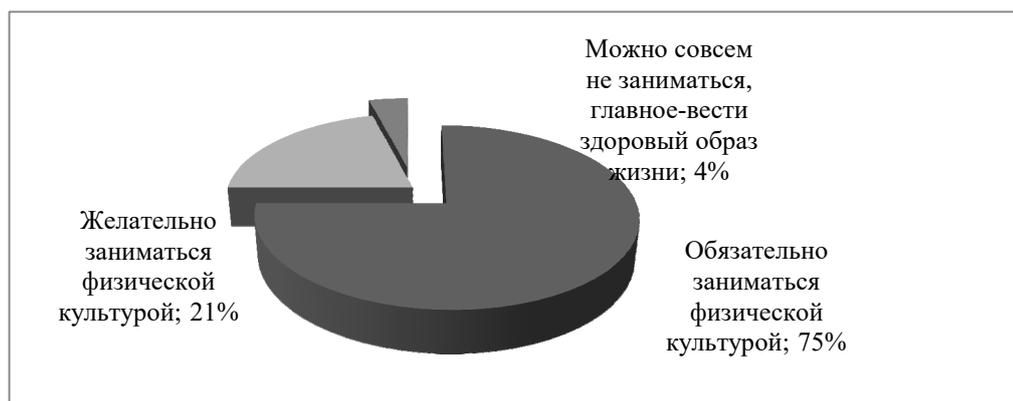


Рис.1 Значение занятий по прикладной физической культуре для студентов

Большее половины студентов (61%) утверждают, что занимаются физической культурой достаточно регулярно не только в высшем учебном заведении, но и самостоятельно. Они посещают спортивные секции, кружки, мероприятия и спортивные праздники, занятия по йоге, мастер классы. Наиболее востребованными видами спорта являются спортивные игры, такие как баскетбол (38%), волейбол (36%), плавание (26%), настольный теннис (25%), занятия в фитнес группах (38%), танцы (23%), йога (13%). Мотивациям к занятиям среди студентов является улучшение собственной фигуры (телосложения), поддержание физической подготовленности, снижение уровня психологического состояния, а также сохранение и укрепление здоровья. Частота посещения спортивных секций представлена на рисунке 2.

Интерес к информации о здоровом образе жизни и способах улучшения здоровья в студенческой среде достаточно высок. Студенты получают информацию из интернета(55%), программ телевидения (28%), социальных

сетей (53%), участвуя во всевозможных марафонах (13%). При этом, уменьшается интерес студентов к специализированным источникам информации журналам, книгам о здоровье (15%).

Мечтали поступить в университет 45% студентов, не поступили в другие вузы и учатся здесь 40%, так хотели родители 15%. Студентам нравится учиться в университете. Большой интерес проявляют студенты к занятиям по прикладной физической культуре. Им нравится преподаватель, интересно и насыщенно проходят занятия, можно держать себя в хорошей форме.

Среди основных причин, побуждающих к занятиям физкультурой и спортом, студенты отмечают желание укрепить собственное здоровье (72%), забота о своем внешнем виде (68%), желание улучшить фигуру (60%), повысить физическую подготовленность (45%), снять усталость и повысить работоспособность (40%).

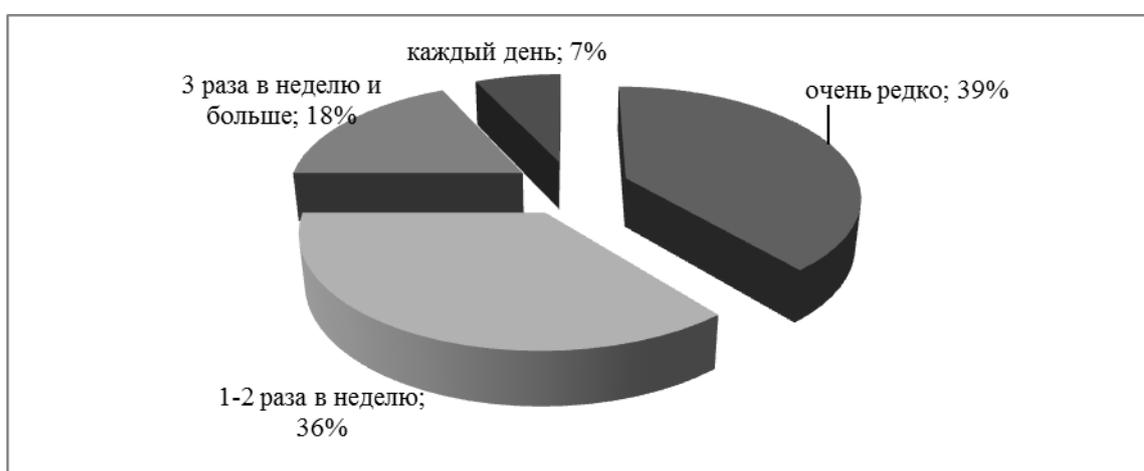


Рис. 2. Частота самостоятельных занятий физической культурой и спортом среди студентов

Результаты опроса демонстрируют интерес студентов к собственному здоровью и к здоровому образу жизни. Они принимают витамины(25%), стараются больше гулять на свежем воздухе (70%), занимаются физкультурой и спортом (68%). Питаются регулярно и правильно (38%), пьют чай из целебных трав (20%), занимаются в тренажерных залах (33%), фитнесом (29%), соблюдают режим дня (23%), занимаются йогой (13%), оздоровительными программами (3%), регулярно посещают врача (5%), делают утреннюю гимнастику (22%), вовремя питаются и ложатся спать(33%).

Таким образом, мы выявили, что при правильно организованном процессе физического воспитания повышается качество профессиональной подготовки студентов. Это связано с тем, что физическое воспитание направляет студентов на здоровый и активный образ жизни, укрепляет здоровье; сохраняет и повышает резервные возможности организма; благоприятно влияет на физическую, умственную и психологическую работоспособность, что будет способствовать их профессиональной успешности в будущем[4,5].

Литература

1. Давиденко, А. И. Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов: автореф. дис. канд. пед. наук / А. И. Давиденко. – Краснодар, 2005 – 22 с.
2. Каданцева, Г. А. О проблеме воспитания у студентов устойчивого интереса к занятиям физической культуры / Г. А. Каданцева, М. М. Чубаров // Образовательная, воспитательная и оздоровительная роль физического воспитания и спорта студентов в современных условиях : материалы междунар. науч.-практ. конф. – М., 2000. – С. 55–56.
3. Кокорина, Н. В. Физические упражнения в режиме дня студентов / Н. В. Кокорина // *Материалы Всероссийской научно-практической конференции.* – Екатеринбург, 2007. – С. 137–139.
4. Макеева, В. С. Влияние физической нагрузки на адаптивные возможности организма студенток / В. С. Макеева // *Национальная идея – здоровье народа (здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура и спорт) : тез. докл. науч.-практ. конф.* – М., 1998. – С. 111–114.
5. Макеева, В. С. Физическое воспитание в творческом развитии студентов / В. С. Макеева // *Проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях : материалы Второй междунар. науч.-метод. конф.* – Воронеж, 2001. – С. 50–53..
6. Чеснокова В.Н. Биоритмологические особенности психофункционального состояния студентов в течении учебного года / В.Н. Чеснокова, А.В. Грибанов// *Современные проблемы науки и образования.*-2011.- № 6.

УДК 796.062

Депутатова А.В.; Тихонова А.В.; Рыжова Н.С. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ВЕК ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия,
deputatowa.anka@yandex.ru*

Аннотация. В статье рассматривается активное распространение цифровых технологий во всем мире, доступность мобильного высокоскоростного интернета, которые вызвали резкое увеличение времени, проводимое населением за экранами смартфонов, планшетов, телевизоров и других медиа-устройств. В частности, эта тенденция повлияла на модель поведения подрастающего поколения в отношении здоровья, образа жизни и уровня физической активности. Малоподвижный образ жизни детей и подростков, связанный с экранной зависимостью, вызывает различные заболевания, социальные проблемы, плохую успеваемость, негативно влияет на показатели их физического и психического здоровья.

Ключевые слова: цифровые технологии, гаджеты, физическая культура, физическое воспитание, здоровье, спорт

Deputatova A.; Tikhonova A.; Ryzhova N. CURRENT PROBLEMS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN IN THE AGE OF DIGITAL TECHNOLOGIES

Kemerovo State University, Kemerovo, Russia, deputatowa.anka@yandex.ru

Annotation. The article discusses the active spread of digital technologies around the world, the availability of mobile high-speed Internet, which caused a sharp increase in the time spent by the population on the screens of smartphones, tablets, TVs and other media devices. In particular, this trend has influenced the behavior of the younger generation in relation to health, lifestyle and physical activity. The sedentary lifestyle of children and adolescents associated with