

**Храмцова М.Е.<sup>1</sup>; Степанов С.В.<sup>2</sup>, к.т.н., доцент**  
**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ВНЕДРЕНИЕ ОСНОВ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС**

<sup>1</sup> Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия,  
[khramtsova.rita@mail.ru](mailto:khramtsova.rita@mail.ru)

<sup>2</sup> Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия,  
[sergej-stepanov-1968@lis.ru](mailto:sergej-stepanov-1968@lis.ru)

*Аннотация:* в статье рассмотрены методы внедрения основ физической культуры в жизнь детей дошкольного и школьного возраста, студентов, а также объясняется важность физического воспитания, его польза для психики и организма в общем.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, студенты, школьники, ребёнок, здоровый образ жизни.

**Khramtsova M.E.<sup>1</sup>; Stepanov S.V.<sup>2</sup>, Ph.D., associate professor**  
**PHYSICAL EDUCATION AND IMPLEMENTATION OF THE BASICS**  
**OF PHYSICAL CULTURE IN THE EDUCATIONAL PROCESS**

<sup>1</sup> Kemerovo State University, Kemerovo, Russia, [khramtsova.rita@mail.ru](mailto:khramtsova.rita@mail.ru)

<sup>2</sup> Kemerovo State University, Kemerovo, Russia, [sergej-stepanov-1968@lis.ru](mailto:sergej-stepanov-1968@lis.ru)

*Annotation:* the article discusses the methods of introducing the foundations of physical culture into the life of preschool and schoolchildren, students, and explains the importance of physical education, its benefits for the psyche and the body in general.

*Key words:* physical education, students, schoolchildren, child, healthy lifestyle.

Физическое воспитание – дисциплина, которая не только способствует развитию физических качеств человека и укреплению его организма, но и формирует здоровую и адекватную личность, способную приспособиться ко внешней среде и занять устойчивое положение в обществе. Среди многочисленных преимуществ занятий спортом можно выделить основные:

- Укрепление иммунитета и повышение устойчивости к различным заболеваниям, в том числе и вирусным;
- Повышение выносливости и работоспособности организма;
- Развитие мускулатуры;
- Укрепление скелета человека, выработка здоровой осанки;
- Повышение износостойкости таких органов, как сердце и лёгкие;
- Повышение стрессоустойчивости и улучшение психологического состояния человека.

Для полноценного развития организма необходимо начать заниматься физической культурой уже в дошкольном возрасте, так как в период дошкольного развития закладывается фундамент всесторонне гармонично развитой личности, складывающийся из здоровья ребенка, тренировки физиологических функций его организма, интенсивного развития его движений, двигательных навыков и физических качеств [1]. Перегружать ребёнка не рекомендуется, поэтому серьёзные упражнения не входят в

программу дошкольной физической подготовки. Наиболее распространено занятие спортом в форме игры, например, простые прятки развивают смекалку и реакцию, а догонялки – скорость [2]. В каждой такой игре выявляются сильные стороны организма дошкольника. Используя этот опыт, в дальнейшем ребёнок сможет записаться на интересующие его спортивные секции. В некоторых детских садах детей обучают игре в шахматы и шашки, которые развивают внимательность и интеллект; практикуется закаливание – система процедур, способствующих росту устойчивости организма к факторам окружающей среды.

Дети, не обучающиеся в учреждениях дошкольного образования, могут упражняться на дому под присмотром родителей: утренняя зарядка, закаливание и несложные упражнения смогут укрепить организм ребёнка.

Следующий этап в жизни ребёнка – обучение в общеобразовательном учреждении. В школьную программу вводится такой предмет, как физическая культура. Она помогает школьнику развивать самодисциплину и уверенность в себе, учит работать в команде [3]. Обычно урок начинается с разминки, которая необходима для подготовки организма к основной части занятия. Педагог разрабатывает комплекс физических упражнений, которые развивают гибкость, скорость, ловкость, выносливость, меткость, скорость и другие качества. Обучающийся начальной школы учится основам таких игр, как волейбол, баскетбол, теннис и др. В конце четверти или полугодия ученики сдают нормативы, чтобы оценить результаты своих тренировок. С каждым годом упражнения становятся сложнее, ведь организм школьника растёт. Впрочем, не все ученики способны выполнять те упражнения, которые прописаны в школьной программе. Причиной может стать стресс, неспособность справиться с конкуренцией в спорте, застенчивость или проблемы со здоровьем [4]. Такие дети могут обратиться к преподавателю за консультацией, чтобы вместе с ним составить индивидуальный план работы. Важное значение имеет благоприятная среда, в которой всем ребятам будет комфортно упражняться.

В высших учебных заведениях физическая культура также входит в учебную программу. Здесь наблюдается неприятная тенденция: студентам не хватает мотивации для посещения занятий, так как они заняты другими дисциплинами [5]. Для решения данной проблемы необходимо объяснить обучающимся важность физической подготовки на лекционных занятиях.

В заключение можно сказать, что физическое воспитание входит в программу всех образовательных учреждений, ведь оно необходимо для полноценного развития человека. Занятие спортом – основа здорового образа жизни. Задача образования – помочь следующему поколению осознать это.

#### ***Литература***

1. Волкова Е.А. Развитие скоростно-силовых качеств детей дошкольного возраста средствами подвижных игр / Е.А. Волкова, О.Ф. Горбунова // Дошкольное образование в ракурсе современных методологических подходов и возрастных ценностей детей : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Тула, 19 мая 2021 г.) / редкол.: С.В. Пазухина [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2021. – С. 69-72.

2. Гарифуллина Г.Г. Воспитание физических качеств дошкольников во взаимодействии детского сада и семьи / Г.Г. Гарифуллина, Р.А. Яббарова // Образование,

инновации, исследования как ресурс развития сообщества : материалы II Междунар. науч.-метод. конф. (Чебоксары, 14 нояб. 2018 г.) – Чебоксары: ИД «Среда», 2018. – С. 225-227.

3. Абитова Жасмин Руслановна ДЕСЯТЬ ПРИЧИН, ПОЧЕМУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ТАК ВАЖНА В ШКОЛАХ // Academy. 2020. №10 (61). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/desyat-prichin-pochemu-fizicheskaya-kultura-tak-vazhna-v-shkolah> (дата обращения: 23.10.2021).

4. Филимонова Светлана Ивановна, and Коданева Любовь Николаевна. "Физическое воспитание подрастающего поколения в России: реалии и перспективы" Евразийский форум, no. 1 (3), 2011, pp. 156-160.

5. Коркишко О.В. Физическая культура как основа развития личности студентов / О.В. Коркишко, С.А. Лешкевич, С.Ю. Каргина [и др.] // Развитие образования. – 2020. – № 4 (10). – С. 16-19.

**УДК 796.011.1:378.661(571.53)**

**Чайникова С.А.; Дронина О.А.**

### **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ИГМУ**

*Государственное бюджетное образовательное учреждение Высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» («ГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России»), Россия, [chajnikova.sonya@mail.ru](mailto:chajnikova.sonya@mail.ru)*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается отношение студентов ИГМУ в г. Иркутске к занятиям физической культурой и спортом, а также оценка факторов, положительно влияющих на состояние здоровья. Одной из основных задач является привлечение обучающихся к занятиям спортом, повышение их работоспособности и популяризация здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** физическая нагрузка, физическая культура, здоровье, спорт, организм, мотивация.

**Chajnikova S.; Dronina O.**

### **THE POSITIVE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON THE HEALTH STATUS OF ISMU STUDENTS**

*State budgetary educational institution Higher education Irkutsk State Medical University ("GBOU VO ISMU of the Ministry of Health of Russia"), Russia, [chajnikova.sonya@mail.ru](mailto:chajnikova.sonya@mail.ru)*

**Annotation.** This article examines the attitude of ISMU students in Irkutsk to physical culture and sports, as well as the assessment of factors that have a positive effect on health. One of the main tasks is to attract students to sports, increase their efficiency and popularize a healthy lifestyle.

**Key words:** physical activity, physical culture, health, sport, organism, motivation

**Актуальность:** Регулярное занятие физической культурой является одним из ключевых факторов сохранения здоровья населения, реализуемые через укрепления функций опорно-двигательного аппарата, усиление умственной и физической работоспособности. Отсутствие регулярных физических нагрузок отрицательно сказывается на физических и психических аспектах жизни. Граждане РФ, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, от общей численности населения – 36,6 % (50 млн человек). Данные Министерства спорта Российской Федерации за 2017 год.