

Хабарова Ольга Леонидовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

Федорова Ольга Евгеньевна

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет»

г. Владивосток, Приморский край

Черная Ангелина Дмитриевна

студентка

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УСЛОВИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ВНЕДРЕНИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

***Аннотация:** в настоящее время в российских вузах сложилась система разнообразных средств и методов воспитания, основу, которой составляет тесное взаимодействие умственного и физического воспитания. Физическое воспитание является неотъемлемой частью развития студентов и гарантом физического здоровья. В статье рассмотрены основные проблемы физического воспитания студентов. Раскрыты основные условия для внедрения оздоровительных упражнений для студентов вуза.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, оздоровительные упражнения, физическое здоровье, студенты.*

Студенчество рассматривается как социально-деятельная группа, процесс подготовки которой к профессиональной деятельности стал видом сложного учебного труда, необходимого обществу. Годы пребывания в вузе являются важным периодом в становлении личности студента: раскрываются его потенциальные задатки, совершенствуются умения, происходит процесс усвоения

социального опыта, наблюдается развитие физических и интеллектуальных способностей. Особую роль в этом играет физическое воспитание [2].

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на совершенствование физической формы и функционального состояния организма человека, формирования двигательных умений и навыков, которые в совокупности оказывают непосредственное влияние на физическую дееспособность человека [3]. Систематические занятия по физическому воспитанию обеспечивают высокую степень развития физических качеств студента, необходимых для выполнения будущей профессиональной деятельности, а также способствует укреплению его здоровья и повышению уровня саморегуляции.

Оздоровительные упражнения – это такие упражнения, которые направлены на укрепление здоровья и поддержания своего тела в тонусе.

Целью оздоровительных упражнений является повышение уровня физического и психического состояния студента, занимающегося до оптимального уровня здоровья. А здоровье – это состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие болезни.

Для того, чтобы сформировать у студентов устойчивый интерес к физической культуре необходимо правильно найти подход к группе. Это становится возможным при таких обстоятельствах, когда существует творческое сотрудничество между преподавателем и студентом. Профессионализм преподавателя заключается в его способности довести до студентов вуза конкретный смысл и значение выполняемых ими упражнений. При этом должно быть объяснено не только что и как следует выполнять, но и почему педагог предложил именно это движение, а не другое, и как оно повлияет на те или иные функции организма. Данный фактор является одним из условий внедрения оздоровительных упражнений в физическом воспитании студентов [4].

Важнейшим условием является желание самих студентов заниматься физической культурой. Одним из ключевых факторов, влияющих на эту ситуацию, является изменение приоритетов в системе образования. На сегодняшний момент

упор делается на получение знаний и навыков студентов, необходимых для успешной карьеры, в то время как физическое воспитание отходит на второй план.

Влияние оказывает и современный образ жизни молодежи, характеризующийся гиподинамией, неправильным питанием и злоупотреблением вредными привычками. Компьютерные игры, социальные сети и другие развлечения отнимают у студентов время, которое могло бы быть потрачено на занятия спортом и физическую активность.

Именно поэтому, повышая желание студентов к занятиям физической культурой, нужно повышать их интерес и мотивацию в данной сфере. Обычно, интересы возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны: с удовлетворением процессом занятий; с результатами занятий; с перспективой занятий. Если же человек не имеет определенных целей в физкультурно-спортивной деятельности, то он не проявляет интереса к ней.

Важно отметить, что для поддержания устойчивого интереса к занятиям физической культурой необходимо учитывать индивидуальные особенности и предпочтения студентов. Это подразумевает разработку персонализированных программ, учитывающих уровень физической подготовки, состояние здоровья и личные цели каждого учащегося. Предлагая разнообразные виды активности, от традиционных видов спорта до современных фитнес-направлений, можно значительно повысить вовлеченность и мотивацию.

Мотивация у студентов тоже может быть разной. В качестве мотива может выступать конкуренция, повышение уровня здоровья и профилактика заболеваний, улучшение внешнего вида, своевременная сдача зачета по данной дисциплине, повышенная стипендия.

Также для выполнения различных упражнений студентам вузов необходимо специальное оснащение. От него будет зависеть эффективность проводимых занятий по физической культуре и отношение студентов к данному виду деятельности.

Для полноценных занятий физической культурой и проведения оздоровительных упражнений необходим специальный инвентарь [5]. Всё оснащение

играет немаловажную роль для занятий физической культурой. Например, при занятии с гантелями человек развивает мышцы тела, нормализует вес и укрепляет здоровье, а набивные мячи эффективно укрепляют мышцы спины, ног и плечевого пояса. Гимнастические мячи исправляют нарушения осанки, корректируют фигуру и задействуют почти все группы мышц, заставляя тело все время быть в тонусе.

К оздоровительным упражнениям для занятий в вузе можно отнести такие виды, как гимнастика, аэробика, шейпинг и различные виды фитнеса [1].

Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры и физкультминутки в учебных заведениях. Существуют такие виды гимнастики как гигиеническая (используется для сохранения и укрепления активности) и ритмическая (разновидность оздоровительной гимнастики).

Под фитнесом понимают общую физическую подготовленность всего организма человека, так как в процессе занятия фитнесом у студентов развивается гибкость, сила, быстрота, мышечная выносливость, чувство равновесия и реакции. Также занятия фитнесом полезны для сердечно-сосудистой системы. В целом, студенты, занимаясь фитнесом, полностью развивают свое тело, поддерживают его в тонусе.

Рассмотрев некоторые виды оздоровительных упражнений и условия для их внедрения в физическом воспитании студентов вуза, можно отметить, что физические упражнения – это средство, которое в условиях правильного применения дает оздоровительный эффект. Занимаясь оздоровительной физкультурой, студенты усваивают определенные технологии, которые в дальнейшем смогут применить и в свободное от учебы время.

Список литературы

1. Антонова У.А. Оздоровление студентов средствами физической культуры / У.А. Антонова // Взаимодействие науки и общества в контексте междисциплинарных исследований: сборник статей Международной научно-практической конференции (Калуга, 20 декабря 2023 г). В 2-х ч. – Уфа: Аэтерна, 2023. – С. 19–22. – EDN RBWORG.

2. Жаманова Д.В. Физическая культура как фактор укрепления здоровья студенческой молодежи / Д.В. Жаманова, А.В. Конобейская, В. Н. Савченко // Технопарк универсальных педагогических компетенций: материалы II Всероссийской научно-практической конференции (Чебоксары, 23 июня 2023 г.). – Чебоксары: Среда, 2023. – С. 248–251. – EDN PAWDXV.

3. Чернышев В.П., Чернышева Л.Г., Кондратюк И.В., Лысенко О.А. Интеллектуальная подготовка студентов вуза на занятиях по физической культуре // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2022. – №3–2. – С. 121–124. – DOI 10.37882/2223–2982.2022.03–2.39. – EDN ITEJMC.

4. Одзми М.Ш. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью / М.Ш. Одзми, О.Л. Хабарова // Потенциал устойчивого инновационного развития: концепции, модели и практическое приложение: сборник статей Международной научно-практической конференции (Волгоград, 20 мая 2024 г.). – Уфа: Аэтерна, 2024. – С. 231–234. – EDN VQRHOM.