

Гатауллина Гульнара Фаритовна

Студент 2 курса

СФ УУНиТ

Стерлитамакский филиал Уфимского Университета Науки и Технологий

Волкова Елена Александровна

Старший преподаватель

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье проводится краткий анализ существующей системы физического воспитания подрастающего поколения. Подчёркивается важная роль физического воспитания для ведения здорового образа жизни человека. Отмечается, что созданная в стране система физического воспитания студентов вуза полностью направлена на формирование внутренней мотивации, направленной на ведение здорового образа жизни. Указывается, что систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма человека, содержатся основные направления практической деятельности при занятиях спортивным туризмом направленные на укрепление здоровья студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, федеральный закон, учебные заведения, двигательная активность, здоровье, здоровый образ жизни, высшая школа, студенты, формирование.

Gataullina Gulnara Faritovna

2nd year student

SF UUNiT

Sterlitamak branch of Ufa University of Science and Technology

FEATURES OF THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

***Abstract.** The article provides a brief analysis of the existing system of physical education of the younger generation. The important role of physical education for maintaining a healthy lifestyle of a person is emphasized. It is noted that the system of physical education of university students created in the country is completely aimed at forming internal motivation aimed at maintaining a healthy lifestyle. It is indicated that systematic muscular activity increases the mental, intellectual and emotional stability of the human body, the main areas of practical activity in sports tourism aimed at strengthening the health of students are contained.*

***Key words:** physical education, federal law, educational institutions, physical activity, health, healthy lifestyle, higher education, students, formation.*

В действующем федеральном законе «О физической культуре в Российской Федерации» физическое воспитание рассматривается как педагогический процесс, направленный «на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения; на укрепление здоровья; повышение работоспособности, творческого долголетия; на продление жизни человека» [3].

В статье 14 настоящего закона дано право образовательным учреждениям самостоятельно с учетом своих уставов, местных условий и интересов студентов определять формы занятия физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность учебных занятий на основе

федеральных государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности.

Существующая в стране система физического воспитания подрастающего поколения построена с учетом потребностей растущего организма в двигательной активности. Начало ее заложено в системе дошкольного воспитания — «детский сад», где дети осваивают новые движения в процессе занятий оздоровительной гимнастикой и подвижными играми. Далее насущная потребность подрастающего поколения в двигательной активности, реализуется непосредственно на практических занятиях по физическому воспитанию в учебных заведениях страны в поэтапном обучении «школа-вуз». Основой двигательной активности обучающихся являются занятия физическими упражнениями и спортом, которые не только восполняют потребность личности в двигательной деятельности, но и являются главным компонентом здорового образа жизни (ЗОЖ), важным фактором сохранения и укрепления здоровья. Давно определено, что мышечная деятельность имеет большое значение для развития и формирования человека. Она оказывает существенное влияние на внутренние органы человека, т. е. по своей сути физические упражнения можно рассматривать как рычаг, воздействующий через мышцы на все органы и системы организма. В процессе занятий физическими упражнениями и спортом происходит развитие и совершенствование физических и психофизических качеств личности, закладываются основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое воспитание в учебных заведениях страны полностью направлено на развитие и совершенствование физических и морально-волевых качеств личности, ее психологической устойчивости и укрепление здоровья. Конечно, физическое воспитание в высших учебных заведениях страны по содержанию, организации и проведению учебных занятий существенно отличается от уроков физической культуры в школе.

В высшей школе целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Для достижения такой важной цели предусматривается решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, соответствующих требованиям Государственного стандарта [4]. Одной из наиболее важных социальных функций физического воспитания в процессе обучения студентов является функция, связанная с обеспечением их учебно-трудовой активности и высокой профессиональной работоспособности после окончания вуза. Повышение двигательной (физической) активности студентов и удовлетворение их потребности в оздоровлении и активном отдыхе достигаются путем применения различных форм внеучебной и спортивно-массовой работы.

Наиболее актуальным направлением в организации учебного процесса студентов высшей школы в современных условиях является освоение и внедрение здоровьесберегающих технологий, что обусловлено, в первую очередь, реальным состоянием здоровья обучающихся. Данные многочисленных медицинских исследований подтверждают тот факт, что оптимальная физическая нагрузка способствует сохранению здоровья, препятствует возникновению многих заболеваний и патологических состояний в организме, способствует улучшению показателей физического развития человека, укрепляет мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма человека. Поэтому систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим фактором развития и формирования физических, психических и психофизиологических качеств личности [1]. По мнению многих специалистов, совершенствование учебного процесса в вузе тесно связано с применением на занятиях по физическому воспитанию студентов технических средств и тренажеров. Они отмечают, что использование тренажеров в учебной и тренировочной работе позволяет при выполнении

физических упражнений всесторонне воздействовать на организм занимающихся, избирательно развивать отдельные физические качества личности, индивидуализировать нагрузку и поддерживать моторную плотность занятия.

Решение двигательных задач на занятиях по физической подготовке с использованием технических средств обучения (ТСО) дает возможность преподавателю свободно перемещаться по залу, наблюдая за отдельными студентами и исправлять их ошибки без остановки действия всей группы, используя дифференцированное обучение. Анализ применения ТСО в учебном процессе свидетельствует о целесообразности установить и использовать в спортивных залах музыкальные центры для музыкального сопровождения занятий и видеосистемы для показа упражнений различной физической направленности. В настоящее время ТСО получили широкое применение в физическом воспитании студентов вузов, а их применение в учебном процессе, по оценке специалистов, позволяет решать важные задачи, связанные с формированием ЗОЖ всех участников образовательного процесса. Но, малая пропускная способность тренажерного зала, наличие незначительного количества спортивных объектов (бассейн и др.), ограниченное количество игровых залов (как правило, не более одного) не дают возможности в полной мере осуществлять важную задачу массового привлечения студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом. Это свидетельствует о такой важной проблеме, стоящей перед многими вузами страны, как развитие материально-технической базы и создание надлежащих условий для эффективного проведения практических занятий по физическому воспитанию обучающихся и на этой основе формирования готовности к здоровьесбережению студентов вуза. Поэтому решение образовательных и воспитательных задач в области физического воспитания студентов вуза тесно связано с осуществлением таких важных

проектов, как строительство и ввод в эксплуатацию новых современных спортивных сооружений. Следует отметить, что особое значение в формировании физической культуры личности имеют регулярные занятия избранным видом спорта.

Как известно, спорт является составной частью физической культуры, включающей разнообразные физические упражнения и игры, выполняемые в условиях соревновательной деятельности, со стремлением занимающихся к достижению возможно более высокого результата.

В Башкирии активно идет модернизация объектов спорта и строительство новых. По количеству спортивных сооружений Республика Башкортостан занимает 3 место после г. Москвы и Московской области (в г. Москве – 27826 объектов, в Республике Башкортостан – 13363 объекта). Уровень обеспеченности ими граждан составляет 74,5% (в Российской Федерации данный показатель составляет 61,4%).

Указом Главы Республики Башкортостан для спортсменов и тренеров, добившихся выдающихся спортивных результатов, в 2023 году учреждены государственные стипендии. Эту стипендию получают 88 человек (58 спортсменов, 30 тренеров). Республика Башкортостан – один из немногих субъектов, в которых осуществляются такие выплаты. В 2023 году учреждена республиканская спортивная премия для поощрения лучших спортсменов, тренеров, федераций, а также муниципальных образований.

Таким образом, развитие спорта в Башкортостане продолжается уверенными шагами, создавая условия для активного образа жизни, укрепления здоровья и сплочения местного сообщества, что в конечном итоге способствует формированию здорового и гармоничного общества[2]. Так как важным элементом психологии человека является внутренняя мотивация, направленная на ведение ЗОЖ, то созданная в стране система

физического воспитания студентов вуза полностью направлена на формирование внутренней мотивации, направленной на ведение ЗОЖ. Поэтому сформированная внутренняя мотивация определяет степень ответственности каждого студента за ведение ЗОЖ.

Выводы: Следует подчеркнуть, что воспитание ответственности — важнейшая составляющая психологической подготовки любого человека к ведению определенного вида деятельности, т. к. ответственность способствует мобилизации всех внутренних ресурсов организма на преодоление внешних и внутренних причин, препятствующих достижению поставленной цели. И, что характерно, студенты, систематически занимающиеся физическими упражнениями или избранным видом спорта, обладают высокой работоспособностью и отличаются от других обучающихся более развитыми психологическими качествами: силой воли, выдержкой, целеустремленностью, стремлением к достижению своей цели и т. д. Это является свидетельством того, что систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма человека.

Использованные источники:

1 Активный образ жизни и здоровье студента: учебное пособие / Н.А. Агаджанян (и др.). — 2-е изд. перераб. и доп. — Ташкент: Медицина, 1988. — 341с.

2. Физическая культура и массовый спорт в Башкортостане: шаг к здоровому обществу. /Автор: Кристина Сайдашева
<https://zianzori.ru/news/sport/2024-07-24/fizicheskaya-kultura-i-massovyy-sport-v-bashkortostane-shag-k-zdorovomu-obschestvu-3859530>

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» принят ГД ФС РФ 13.01.1999 от 29.04.1999 №80-ФЗ //

Собрание законодательства РФ от 03.05.1999 №18 ст. 2206 (ред. от 25.10.2006).

4. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. — М.: Изд-во АСВ, 2000. — 432 с.

5. Коршунова О.С. Реструктуризация физического воспитания в ВУЗах. Проблемы и перспективы развития образования в России. 2013 г. №24. С. 125–128с.