

**Шкурнит Марина Николаевна**

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

Академия физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

**Шевцова Алла Евгеньевна**

студентка

Академия психологии и педагогики

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

***Аннотация:** в данной статье рассматривается тема включения физической культуры в образовательный процесс вузов, т.к. она способна развить профессионализм у студентов-педагогов, а для студентов других специальностей – оказывает положительное влияние на состояние здоровья и развитие личности.*

***Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, рекомендации, развитие физической культуры, укрепление психоэмоционального состояния, улучшение физического состояния, укрепление здоровья.*

Современное образование непрерывно совершенствует коммуникационные, информационные и производственные технологии, что в свою очередь истощает состояние здоровья и психоэмоциональную сферу студентов за счет значительного сокращения мышечной нагрузки. В настоящее время это является довольно серьезной проблемой людей 18–25 лет. Сложившаяся на данный момент система высшего образования не до конца соответствует мировым стандартам и требует внедрения нового метода, который бы обеспечивал подготовку специалистов, стремящихся к усовершенствованию своей культуры жизнедеятельности, важнейшее место в которой занимает физическая культура.

Важным этапом в усовершенствовании системы является приобщение к спорту и физической культуре, что подразумевает собой систематизированный подход, позволяющий развивать свои ценностные представления, качества и культуру личности, посредством внедрения в свою практическую деятельность овладения ценностями физической культуру, которая формирует двигательные умения и навыки. Ежедневная физическая активность, играющая роль повседневных ориентиров в какой-либо ситуации, является наивысшей степенью освоения потенциала физической культуры и спорта. Формирование у студентов этого потенциала, несомненно, считается фундаментальным фактором, который обеспечивает потребность в занятиях физическими упражнениями для всестороннего развития личности, укрепления и поддержание здоровья, что очень важно в наше время, а так же включенность студентов в физкультурно-спортивную деятельность.

Усвоение студентами-педагогами ценностей физической культуры благоприятно скажется на их дальнейшем профессионализме, что следует рассматривать не только в плане их метода развития личности, но и как принятие точки зрения, в центре которой физическая культура обладает высокой социальной значимостью для будущей профессии и направленным стимулом для образования мировоззрения у детей и подростков. Интерес к усвоению знаний в области спорта и физической культуры будет полезен для укрепления психоэмоционального состояния занимающегося и его мотивации к занятиям, что в свою очередь несет за собой улучшение физической подготовки, двигательных умений и навыков. В связи с тем, что занятия физической культурой положительно сказываются не только на успеваемости студента по данной дисциплине в ВУЗе, но также и на его формировании личности, в которой важную роль играют знания в области культуры и искусства, активно применяемые в двигательной деятельности, рекомендуется:

1. Посредством формирования специальных знаний о культурных ценностях, отображенных в двигательной деятельности, происходит приобщение студентов к ценностям физической культуры. В связи с этим в учебную программу

можно добавить факультативные лекции об искусстве, в которых демонстрируются скульптуры, памятники архитектуры, живопись, художественные фото, где наглядно показывается гармония и красота спортивного тела, атмосфера спортивных состязаний, и значимость физической культуры в разные эпохи. Владение знаниями в области искусства, непосредственно связанного с физической культурой, усиливает мотивацию студента к спорту, а также развивает его личность, уже имеющую определенные знания в области культуры и искусства.

2. Для более полного усвоения эстетических представлений и восприятия двигательных действий следует использовать физические упражнения, которые показывают красоту и пластичность двигательных действий. К ним относятся такие упражнения, которые формируют ощущения различных форм движения, двигательный ритм, специфичность структурного содержания, и рациональное расположение тела, а также отдельных его частей в пространстве. Таким образом, это совершенствует эстетику поз, движений и жестов, что играет свою роль в повышении профессионализма у студентов-педагогов и развитии культуры человека в целом.

3. Для повышения нравственных, волевых и духовных качеств; улучшения устойчивости и переключения внимания у студентов рекомендуются физические упражнения с предметами (мяч, скакалка), а также упражнения с музыкальным сопровождением, например, гимнастические и акробатические упражнения, в том числе, различные виды танцев и йога. Это способствует, прежде всего, снятию стресса и повышает эстетическую и музыкально-педагогическую культуру студентов.

4. На повышение мотивации к физической культуре положительное влияние оказывают упражнения на свежем воздухе. Это благоприятно отражается не только на эмоционально-психическом состоянии, но и на эстетическом восприятии окружающей действительности и, в особенности, на восприятии природы. Пример таких упражнений: йога, пробежки и подвижные игры в команде, различные квесты, пляжный волейбол.

5. Самостоятельно составленная программа тренировок, которая учитывает интерес студента, его росто-весовые показатели, уровень физической подготовки, особенности телосложения и т. д. повышает умения правильной постановки цели и мотивацию к физической культуре в общем. Ведение специального дневника позволяет наглядно отслеживать динамику уровня здоровья.

Завершая свою мысль, хочу подчеркнуть, что повышение роли физической культуры в учреждениях высшего образования, является достаточно важным шагом, способным укрепить здоровье и психоэмоциональное состояние студентов, их профессиональные навыки, а также способствует развитию личности и расширению знаний.

### *Список литературы*

1. Астафьев В.С. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в структуре физической культуры личности / В.С. Астафьев, В.В. Борисов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №8. – С. 11–14.
2. Бакшаева Н.А. Психология мотивации студентов / Н.А. Бакшаева, А.А. Вербицкий. – М., 2006. – 184 с.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физическая культура и спорт, 1988. – С. 1213.
4. Бауэр В.Г. Варианты планирования развития физических качеств студентов в учебном году / В.Г. Бауэр // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №3. – С. 24–26.
5. Башаев Н.Н. Роль физического воспитания в формировании социальной активности студентов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Н. Башаев. – Л., 2001. – 24 с.