

**Пожималин Вячеслав Николаевич**

доцент кафедры физической подготовки и спорта  
Академия права и управления федеральной службы  
исполнения наказания  
Рязань, Россия

**Черных Ксения Витальевна**

студент бакалавриата  
Академия права и управления федеральной службы  
исполнения наказания  
Рязань, Россия

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

---

**Аннотация**

Рассматривается физическое воспитание как фактор развития и становления личности студентов. Физическое воспитание – это в первую очередь педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного поколения. В процессе физического воспитания, в силу физического и духовного развития человека, существуют огромные возможности для реализации задач умственного нравственного и эстетического воспитания.

**Ключевые слова:**

физическое воспитание, педагогический процесс, физические качества, мотивация

---

Под физическим воспитанием понимают – целенаправленный педагогический процесс, направленный на формирование у студентов физических качеств, двигательных навыков и умений, а также воспитание нравственных и волевых качеств [1].

Главной преградой, в отсутствии мотивации студентов к занятиям физической культурой является сидячий режим работы. Учебные занятия, выполнение домашней работы проходят в статическом положении сидя, что пагубно влияет на здоровье и активность организма. Для того чтобы минимизировать нагрузку на опорно-двигательный аппарат рекомендуется заниматься умеренной аэробной физической активностью не менее 60 минут в день (по данным ВОЗ). Но порой, даже такую физическую норму в день, обучающийся не в состоянии выполнить. Большая загруженность монотонной работой, развивает усталость, что в итоге приводит к стрессу организма студента. Чтобы избежать последствий сидячего образа жизни, обучающимся необходимо использовать в повседневной деятельности подвижные элементы физической культуры, именно они будут способствовать разностороннему развитию личности, умственной разгрузке организма, отдыху, а также формированию

физических умений и навыков. Все это в итоге способствует укреплению здоровья и самое главное поддержанию активного образа жизни.

Основными задачами физического воспитания студентов являются [2]:

- 1) Укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- 2) Формирование и поддержание правильной осанки, гармоничное развитие физических качеств;
- 3) Формирование двигательных умений и навыков;
- 4) Воспитание нравственных и волевых качеств;
- 5) Подготовка к трудовой деятельности.
- 6) Правильному распределению режима труда и отдыха.

Основными средствами физического воспитания, являются:

- 1) Физические упражнения;
- 2) Оздоровительные силы природы: воздушные ванны, водные процедуры, закаливание и т.д.;
- 3) Гигиена, а именно соблюдение режима дня, правильное питание и личная гигиена;
- 4) Упражнения с использованием тренажёрных устройств и специализированного инвентаря (гантели, гири, степ-платформа, боди-бар, фитбол и др.);
- 5) Идеомоторные, психогенные и аутогенные средства: простыми словами, выполнение всевозможных заданий и упражнений по мысленному воспроизведению движений и связанных с ними ощущений.

Все вышеперечисленные средства физического воспитания должны использоваться комбинировано, взаимно дополняя друг друга, так как в совокупности это приводит к наиболее эффективному воздействию на организм обучающегося.

В студенческом возрасте завершается процесс биологического созревания организма, формируется моторная индивидуальность, студент становится взрослым человеком. С психологической стороны полностью формируется характер, интересы и склонности, при этом остается возможность незначительного их регулирования, в том числе посредством физического воспитания. Поэтому в данный промежуток времени важным элементом воспитания является содействие окончательному становлению стойкого характера, общей выносливости, воспитания любви к труду, развитие самоконтроля студента.

Физическая подготовленность студентов является важным аспектом их здоровья и общего физического развития. Постоянная физическая активность способствует не только укреплению тела, но и формированию характера, самодисциплины и настойчивости. Это особенно актуально в наше время, когда люди все больше времени проводят перед экранами гаджетов и страдают от недостатка двигательной активности.

Одним из главных аспектов физической подготовленности является кардиоваскулярная выносливость. Регулярные физические упражнения, такие как бег, плавание или велосипедная езда, помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, повысить ее работоспособность и устойчивость к физическим нагрузкам. У студентов с хорошей кардиоваскулярной выносливостью улучшается приток крови к органам и тканям, что способствует их полноценному функционированию. Также, тренировка силовых показателей играет важную роль в физической подготовленности. Упражнения с отягощением и использованием различного инвентаря помогают разнообразить урок физкультуры и повысить мотивацию к систематическим занятиям спортом. Важным аспектом физической подготовленности является гибкость и растяжка. Регулярные занятия утренней гимнастикой и пилатесом помогают улучшить подвижность суставов и мышц, предотвращая возможные травмы, так как именно растяжка хорошо подготавливает организм к предстоящим физическим нагрузкам.

Наконец, необходимо отметить важность правильного питания в физической подготовленности студентов. Правильно сбалансированная еда, богатая фруктами, овощами, здоровыми углеводами и белками, позволяет ребенку получить все необходимые питательные вещества для функционирования организма, а также обеспечивает энергию для активных занятий. Особенно важны витамины в период вспышек сезонных заболеваний, так как минимизируют риск развития вируса в организме.

Исследования показывают, что физическая активность не только способствует укреплению здоровья студентов, но также благоприятно влияет на их умственное развитие. Правильно построенная система физкультурных занятий помогает формированию у студентов здорового образа жизни, самодисциплины и командного духа. В данной работе мы рассмотрим ключевые аспекты теории физического воспитания для студентов и выявим основные принципы, которые следует учитывать при организации тренировочного процесса.

Как было сказано ранее, в данном периоде обучающиеся находятся в периоде завершения своего физического и психологического развития, что требует особого подхода к организации занятий по физической культуре. Существуют различные подходы к повышению мотивации на уроках в спортивном зале. Особо важное влияние на результаты обучения оказывает саморегуляция, самооценка и самодетерминация. Исходя из этого, именно индивидуальный подход к мотивации и учет интересов учащихся имеет важную роль в успешном обучении. Поэтому, одной из ключевых особенностей методики физического воспитания студентов является индивидуальный подход к каждому ученику. Учитывая различия в физическом состоянии, моторике, интересах и предпочтениях студентов, необходимо адаптировать программы занятий таким образом, чтобы каждый студент мог получить оптимальную нагрузку и достичь лучших результатов.

Еще одной важной особенностью методики является комплексный подход к формированию физических качеств. Исследователь П.К. Дуркин предлагает комплексный подход к повышению мотивации на занятиях в спортивном зале. Автор акцентирует внимание на важности позитивной обратной связи, создании дружелюбной атмосферы, а также использовании мотивационных игр и эмоционально-значимых задач [3]. На занятиях по физической культуре должны присутствовать элементы работы, как над выносливостью, так и над силой, а также гибкостью и координацией движений, то есть над всеми физическими качествами равномерно. Разнообразные игровые упражнения, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, эстафеты, музыкальное сопровождение, единоборства позволяют создать интересное воздействие на развитие всех качеств физической подготовки.

К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относятся:

- 1) Гимнастика до учебных занятий;
- 2) Физкультурные перерывы во время занятий;
- 3) Различные физические упражнения на переменах;
- 4) Спортивные секции после учебного дня.

Всё вышеперечисленное в совокупности является основополагающим фактором мотивации обучающихся. При внедрении физкультурно-оздоровительных мероприятий в распорядок дня интерес учеников к самостоятельным занятиям физической культурой повысится, обучающиеся смогут сплотиться в дружный

коллектив и обрести новые знакомства по интересам, а также улучшить умственную деятельность во время педагогического процесса. Немаловажным фактором в работе является музыкальное сопровождение, как при проведении физических активностей на переменах, так и на занятиях физической культуры, музыка будет играть важную роль в повышении мотивации. Также музыка положительно влияет на: координацию движений, чувство ритма и такта, красоту и грацию в движениях, выразительность слуха и улучшении техники движений.

Также следует отметить значимость педагогической стратегии при работе с детьми данного возраста. Педагогам необходимо проявлять гибкость и адаптивность в выборе методов обучения. Инструктажные объяснения должны сочетаться с демонстрацией движений на практике; показательные видеоматериалы могут использоваться для более наглядного представления правильных техник выполнения упражнений; вовлечение в педагогический процесс успевающих помощников среди обучающихся, для взаимодействия с одноклассниками и точечного содействия обучению.

Нельзя забывать о значимости мотивации при проведении занятий по физической культуре. Для успешной работы необходимо стимулировать интерес студентов к спорту через поощрение за достигаемые результаты (например, призывая лучших исполнителей или проводя спортивные конкурсы) или через создание условий для самоподготовки (студенческий спортивный клуб, внеучебные часы).

Уроки физической культуры включают в себя разнообразные виды физической активности. Это могут быть занятия в зале, на открытом воздухе, игры, комплексы упражнений, акробатика и другие виды спорта. Учащиеся занимаются под руководством опытных педагогов, которые помогают им правильно организовать урок, регулируют интенсивность нагрузки и следят за сохранением безопасности.

В рамках системы физического воспитания в институте проводятся различные спортивные мероприятия и соревнования. Физкультурные мероприятия – это традиционные спортивные праздники, которые организуются институтом для всех желающих. Они объединяют всех учащихся и позволяют им показать свои достижения и умения в физической подготовке. Такие мероприятия стимулируют интерес учащихся к физической активности, развивают спортивные навыки, соревновательный и командный дух.

В целом система физического воспитания в высшем учебном заведении не только способствует развитию физических качеств, но и формирует ценности здорового образа жизни обучающихся. Она учит студентов ответственному отношению к своему здоровью, дисциплине, соблюдению правил и взаимоуважению. Такой подход позволяет не только формировать сильное и здоровое поколение, но и повысить успеваемость обучающихся.

### **Список использованных источников**

1. Сиддиков Б. С. Физическое воспитание как фактор развития личности // International scientific review. 2019. №LXIV. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vozpitanie-kak-faktor-razvitiya-lichnosti> (дата обращения: 14.09.2024).
2. Дружинина В.Р., Яковлева Т.С. Значение и задачи физического воспитания. Содержание физического воспитания студентов// Вестник науки. 2023. №5 (62). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-i-zadachi-fizicheskogo-vozpitaniya-soderzhanie-fizicheskogo-vozpitaniya-studentov> (дата обращения: 14.09.2024).
3. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К проблемы воспитания личной физической культуры у школьников и студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 6. – С. 48-52. ISBN 5-261-00175-7
4. Коробейникова Е.И., Демьяненко С.Ю. Физическое воспитание учащихся // Наука-2020. 2019. №6 (31). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vozpitanie-uchaschihsya> (дата обращения: 14.09.2024).
5. Душкина Е. И., Митрохин Г. И. Педагогические принципы организации занятий физкультурой в образовательных учреждениях // Педагогическое образование в России. – 2021. – №7. – С. 38-44. ISBN 978-5-89009-426-1
6. Ильин, А. А. К. А. Марченко, Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – № 360. – С. 143-147.