

*Мавренкова Варвара Максимовна
студентка 1 курса бакалавриата,
психолого-педагогический факультет
Сургутский государственный педагогический университет,
Россия, г. Сургут
e-mail: mavrenkova.varvara@gmail.com*

*Научный руководитель: Фомина Елена Валерьевна
преподаватель
Сургутский государственный педагогический университет
Россия, г. Сургут*

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Аннотация: Статья посвящена исследованию влияния предмета элективные дисциплины физической культуры и спорта на формирование понятия здорового образа жизни у студентов первого курса Сургутского государственного педагогического университета. С целью выяснения аспектов влияния данного фактора, был проведён опрос с выбором одного варианта ответа.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, факторы, физическая культура, влияние, учебный процесс.

*Mavrenkova Varvara Maksimovna
1st year bachelor student
Faculty of Psychology and Pedagogy
Surgut State Pedagogical University
Russia, Surgut*

*Scientific adviser: Elena V. Fomina
teacher
Surgut State Pedagogical University,
Russia, Surgut*

PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR IN THE FORMATION OF AN IDEA OF A HEALTHY LIFESTYLE

Abstract: This article will consider the influence of the subject elective disciplines of physical culture and sports on the formation of the concept of a healthy lifestyle among first-year students of Surgut State Pedagogical University. In order to

clarify the aspects of the influence of this factor, a survey was conducted with a choice of one answer option.

Key words: Healthy lifestyle, factors, physical culture, influence, educational process.

Во всех учебных заведениях предмет физкультура включен в перечень обязательных учебных дисциплин. Занятия физической культурой проводятся в соответствии с возрастной нормой и с целью осуществления достаточной двигательной активности, в рамках учебного процесса. Все формы использования физических упражнений, направленные на эмоционально-активный отдых, развлечение, получение удовольствия от двигательной деятельности, восстановление психических и физических возможностей несут в себе мощный оздоровительный эффект, который может непосредственно отражаться в улучшении физического, психического и социального здоровья человека.

Занятия физической культурой начинают проводиться с детьми дошкольного возраста, и далее сопровождают обучающихся на всём пути прохождения этапов Российского образования. Конечно, это может приносить некоторые неудобства, но польза значительно перевешивает.

Двигательная активность необходима растущим и развивающимся организмам обучающихся для правильного развития всего организма в целом, как его систем по отдельности. В ходе освоения дисциплины повышается общая выносливость организма в целом, вырабатывается гибкость, тренируются другие качества, как физические, так и психологические. Некоторые универсальные знания и умения применимы и в повседневной жизни человека, например: соревновательная деятельность, занятия, проводимые в игровой форме, сдача нормативов ГТО — все это способствует появлению представления о здоровом образе жизни у обучающихся. На каждой ступени системы образования РФ упор делается на ведущую деятельность, характерную для возраста. Например, если в младших возрасте на уроках физической культуры преобладает игровая деятельность, то в старшем возрасте происходит упор на развитие физических

качеств, таких как гибкость и выносливость. На стадии получения высшего образования потребность осуществлять двигательную активность актуальна как никогда. Ввиду загруженности расписания дня студента иногда выкроить время на занятия спортом не представляется возможным. В более сознательном возрасте физическая культура влияет как мотиватор к поддержанию своего тела в хорошей физической форме.

С целью узнать выступает ли физкультура как фактор формирования здорового образа жизни, мы провели опрос с выбором одного варианта ответа. В этом опросе узнавалось, считают ли студенты что занятия физической культурой влияют на их представление о здоровом образе жизни, и положительное ли влияние оказывает физкультура? Результаты представлены ниже.

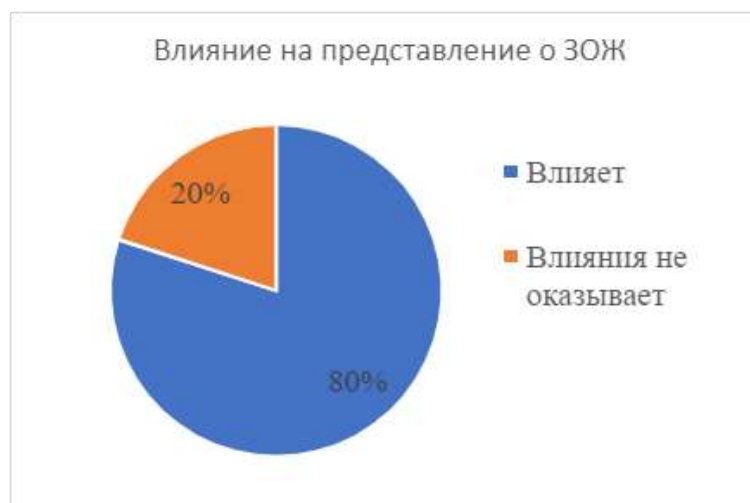


Рис. 1.



Рис. 2.

Опрос был проведён в период с 28 мая по 30 мая 2023 года, в опросе участвовало 80 человек, возраст опрошиваемых составляет от 17 до 20 лет. Проанализировав данные, предоставленные опрошиваемыми, можно сделать следующий вывод. Влияние на представление о ЗОЖ занятий физкультурой оказывается достаточно большое – 80% опрошенных подтвердили это. И влияние физкультуры на представление о ЗОЖ в целом оказывается положительное или нейтральное – 74 %. Из этого следует, что влияние занятий физической культурой можно рассматривать как фактор, влияющий на представление о здоровом образе жизни.

Список литературы:

1. Чедов К.В. Физическая культура. Двигательная активность как основа здорового образа жизни: учебно-методическое пособие. Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет. 2022. 105 с.

2. Гущина Л.Ю., Славнова М.Ю. Организация двигательной активности — условие здорового образа жизни студентов // Омский вестник. 2012. № 2 (106). С. 187-189.

3. Денискина С.В. Физическая культура и спорт как основа формирования здорового образа жизни// Молодой ученый. 2022. № 25 (420). С. 349–351.

4. Еременко В.Н., Гринченко В.С., Дорошенко В.В., Кулинченко О.Н. Физическая культура и спорт как средства социализации современной молодёжи // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 10 (200). С. 117-122.

5. Зубкова Е.А. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 244–251.