Сегодня государственная политика в сфере образования направлена на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Она предполагает помимо совершенствования структуры и содержания обучения еще и гуманизацию образования, оптимизацию и перераспределение учебных нагрузок и эффективное использование новых здоровьесберегающих технологий обучения, которые минимально будут влиять на ухудшение здоровья обучающихся.

По последним данным специалистов НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, полученных на основе единой методики (2005-2008 гг.) выявлено, что только 17,3 % абсолютно здоровых дошкольников начинают систематическое обучение в школе, не имея ни функциональных отклонений, ни хронических заболеваний, с нормальным физическим и психическим развитием. Остальные 40-50 % страдают одним или несколькими функциональными отклонениями и практически столько же хроническими заболеваниями. Уже к концу первого класса численность абсолютно здоровых детей уменьшается в 4 раза и составляет 4,3 % [там же].

В заключение хочется отметить, что количество здоровых детей, выпускающихся из школы, тем более студентов приближается к нулевому значению. Если не менять структуру образования и организационные подходы к здоровью обучающихся, то совсем скоро мы столкнемся с отсутствием полностью здоровых выпускников.

Библиографический список:

1. *Устав* (Конституция) Всемирной Организации Здравоохранения (Нью-Йорк, 22 июля 1946 года) Текст: электронный /https://base.garant.ru/2540328/ (дата обращения 10.04.2022).

2. *Агаркова, В. И.* Психофизиологические основы эффективной организации учебного процесса / В. И. Агаркова. Текст: непосредственный // Первое сентября. 2005. № 19. С. 20-22.

УДК 159.99

Миронова С.П., Райс А.В.
Mironova S.P., Rice A.V.
Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия
Russian State Vocational Pedagogical Institute, Yekaterinburg
nikanm@mail.ru

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ПРОБЛЕМА ДВИГИТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS: THE PROBLEM OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы недостаточной двигательной активности студенческой молодежи, что отрицательно влияет не только на физическое, но и психическое здоровье обучающихся. Позитивное отношение к физическим нагрузкам, мотивация к занятиям физической культурой и спортом положительно влияют на здоровье, поддерживают психологическое состояние и защищают от умственных перегрузок.

Abstract. This article discusses the problems of insufficient motor activity of students, which negatively affects not only the physical, but also the mental health of students. A positive attitude to physical exertion, motivation to engage in physical culture and sports have a positive effect on health, maintain a psychological state and protect against mental overload.

Ключевые слова: студенческая молодежь, двигательная активность, физическое и психическое здоровье.

Keywords: student youth, physical activity, physical and mental health.

Двигательная активность – неотъемлемая часть в жизни любого человека, независимо от возраста, социального статуса, расы.

Множество факторов пагубно влияют на здоровье человека: экологическая ситуация места жительства, психологическая напряженность в городах, современный ритм жизни, развитие технологий, из-за которых с каждым годом необходимость в мобильности уменьшается. Также агрессивны по отношению к человеку микроорганизмы, окружающие его повсюду, ослабляющие физическое, и духовное здоровье [6].

Необходимость в двигательной активности известна большинству: она положительно влияет на преодоление всех негативных факторов. Но, для молодых людей, спорт играет более значительную роль, чем это может показаться. Необходимо более подробно рассмотреть этот вопрос с разных сторон.

С точки зрения физического развития работа мышечного аппарата не только необходима для нормальной жизнедеятельности организма, она способствует развитию мозга и установлению межсенсорных взаимосвязей [1].

Студенческая молодежь – наиболее уязвимая категория к различным заболеваниям, в том числе потому, что практически все учебные занятия они проводят в сидячем положении, а в условиях дистанционного обучения значительную часть времени вообще не выходят из дома, подолгу находясь за экранами мониторов, нередко не соблюдая рекомендаций по работе за компьютером. Таким образом, студенты не только ограничивают свою двигательную активность, но и длительное время поддерживают неестественную позу, влекущую за собой болезни опорно-двигательного аппарата.

Как известно, малоподвижность ведёт к снижению работоспособности, нарушению двигательной функции, координации и усталости, так как при длительном нахождении в сидячем положении меняются биоритмы всех функциональных систем организма: дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови [там же].

Малоподвижный образ жизни отрицательно влияет не только на физическое, но и психическое здоровье студента. Повышенные интеллектуальные нагрузки, ограничение двигательной активности, отсутствие занятий физической культурой, приводит к депрессивным расстройствам личности, часто требующим медикаментозного лечения [1, 5].

Проведенное исследование этих проблем наглядно показывает, что студенты, которые, занимались физической культурой, были менее склонны к депрессивным расстройствам. Это связано, прежде всего, с тем, что во время физической нагрузки организм человека вырабатывает особые химические элементы – эндорфины. Стоит отметить, что проведенный опрос касался студентов, занимающихся спортом в оздоровительных целях, они не являлись профессиональными спортсменами.

Эндорфины взаимодействуют с рецепторами мозга, снижая болевой порог, который является индивидуальным для каждого человека. Физические упражнения начинают воздействовать как антидепрессанты на определенные нейромедиаторные системы в мозге, что помогает восстановить положительное отношение к жизни, повышает настроение и работоспособность. Для людей с тревожными расстройствами, физические упражнения уменьшают

страхи и сопутствующие симптомы, прежде всего такие, как учащенное сердцебиение и дыхание [2].

В рамках исследования был проведен опрос о влиянии двигательной активности на стрессоустойчивость студенческой молодежи. Полученный результат показал, что 49 % студентов считают, что двигательная активность помогает им в борьбе со стрессом, и только опрошенных 15 % опрошенных ответили отрицательно. При этом занятия спортом, согласно опросу, приводит к положительным изменениям самочувствия у 61 % студентов [5].

Следует отметить, что спортивные нагрузки влияют на студентов не только с положительной стороны. Согласно опросу, часть опрошенных, отметивших отрицательные изменения в организме, профессионально занимаются спортом, их физические нагрузки гораздо тяжелее и нередко причиняют вред организму, истощая его.

Таким образом, необходимость физической нагрузки для студенческой молодежи неоспорима, в частности, потому что она положительно влияет на здоровье, поддерживает стабильное физическое и психологическое состояние и защищает от умственных перегрузок.

Отношение человека к двигательной активности формируется с 7 до 25 лет, поэтому такая учебная дисциплина, как «Прикладная физическая культура» в рамках обучения в университете является обязательной. Для формирования позитивного отношения студентов к необходимым физическим нагрузкам нужна доступность используемых на занятиях упражнений и разнообразие спортивного инвентаря. Но основным фактором в спортивной педагогике является мотивация и заинтересованность обучающихся [3].

В отличие от школьного периода обучения, заинтересовать студента, фактически, взрослую и сформированную личность со своими взглядами и принципами, гораздо сложнее. Цели, которые лежат в основе мотивации, побуждающие к занятиям спортом, зависят от индивидуальных особенностей и требований человека. Они могут быть совершенно несвязными: желание стать более сильным; приобрести новые умения и навыки; удовлетворить социальные потребности и др. Нередко студенты не акцентируют свое внимание на необходимости таких нагрузок и, не сформировав привычку на этапе обучения, позднее им сложнее начать заниматься спортом, а это может отрицательно отразиться на здоровье человека.

Задача преподавателя физической культуры – поддержать мотивацию студента или помочь сформировать ее и осуществить задуманное, в том числе, на учебных занятиях, предусмотренных учебной программой. Очень важно сформировать у обучающихся понимание необходимости занятий физической культурой и спортом на протяжении всей жизни, а также умение проводить самоконтроль за своим здоровьем.

Таким образом, в процессе практических занятий физической культурой преподавателю необходимо научить студентов:

- правилам проведения самоконтроля, в том числе уметь оценивать состояние своего здоровья по самочувствию, по характеру сна, по наличию аппетита;

- быстро находить и правильно подсчитывать частоту сердечных сокращений (пульс), частоту дыхания, как в покое, так и после выполнения физических упражнений различной интенсивности.

Благодаря такому подходу, обучающиеся научатся грамотно дозировать физическую нагрузку без ущерба для своего здоровья.

В дальнейшем, в процессе повышения уровня развития физических качеств, должны решаться задачи по совершенствованию физического развития, повышению работоспособ-

ности и функционального состояния всех систем организма. Для этого, необходимо широко использовать упражнения гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр [4].

Подводя итог, можно сделать следующие выводы о необходимости физической культуры и спорта, двигательной активности в жизни студенческой молодежи:

- физическая активность необходима студентам не только для поддержания здоровья тела, но и здоровья духа;

- учебная дисциплина «Прикладная физическая культура» в рамках программы обучения в университете, должна быть обязательной, а не элективной;

- преподаватель физической культуры должен в своей работе опираться не только на теоретическую и практическую основу своего предмета, но и на мотивацию обучающихся;

- мотивация должна быть для студентов фундаментом понимания важности физической культуры и спорта.

Главная цель физической культуры – привить позитивное отношение студентов к регулярной двигательной активности, физическим нагрузкам, которые положительно влияют на сохранения и укрепление их здоровья, поддерживают стабильное психологическое состояние и защищают от умственных перегрузок.

Библиографический список:

1. *Иванов, А. А.* Физкультура как поддержание здоровья студентов, ведущих малоподвижный образ жизни / А. А. Иванов. Текст: непосредственный. // Психология и педагогика служебной деятельности. 2020. № 3. С. 91-93.

2. *Лысенко, А. В.* Оценка влияния физической нагрузки на выраженность тревожно-депрессивных состояний / А. В. Лысенко, Т. В. Таютина, Д. С. Лысенко, В. А. Арутюнов. Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 11 (117). С. 218-224.

3. *Мирошникова, А. Н.* Педагогические аспекты физического воспитания и мотивация студентов / А. Н. Мирошникова. Текст: непосредственный // Педагогика высшей школы. 2018. № 2 (12). С. 17-20.

4. *Михайлова, С. Н.* Формирование физической культуры студентов / С. Н. Михайлова. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2017. № 13 (147). С. 645-649.

5. *Семёнов, А. М.* Влияние физических нагрузок на психическое здоровье человека / А. М. Семенов. Текст: непосредственный // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». 2018.

6. *Шутьева, Е.Ю.*, Зайцева Т.В. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека / Е. Ю. Шутьева, Т. В. Зайцева. Текст: непосредственный // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. № 4 (апрель).

УДК 796.06

Мишарина Е.С., Комлева С.В.
Misharina E.S., Komleva S.V.
Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия
Russian State Vocational Pedagogical Institute, Yekaterinburg
Sweet5020@yandex.ru

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ