

интенсивного напряжения мышц брюшного пресса. Также следует ограничить продолжительные физические нагрузки средней интенсивности, упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств и вызывающие нервные перенапряжения и сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания). [2]

В заключение можно сказать, что физическая культура играет важную роль в образовательной среде людей с сахарным диабетом I типа, помогая нормализовать многие жизненно важные процессы, протекающие в организме, и хотя бы частично закрепить их в этом нормальном состоянии. Главный вывод, который можно сделать, заключается в том, что занятия физической культурой важны для всех людей, независимо от их диагнозов, ведь они оказывают положительное влияние на жизнь и здоровье человека.

Библиографический список

1. *Башвец, Н. А.* Проблемы здоровьесбережения [Текст] / Н. А. Башвец // Актуальные вопросы современной психологии и педагогики: сб. докладов международной науч. заочной конф., Липецк, 28 октября 2009 года / [отв. ред. А. В. Горбенко]. Липецк: Издательский центр «Де-факто», 2009. С. 90–92. Текст: непосредственный.
2. *Вершинина, А. А.* Реализация здоровьесберегающего подхода в педагогике школы: монография / А. А. Вершинина, И. В. Власюк, Е. В. Гривко, Н. Ф. Демополова / под ред. А. В. Кирьяковой. М.: 2000. 239 с. Текст: непосредственный.
3. *Машковский, М. Д.* Словарь-справочник лекарственных средств / М.Д. Машковский, С. Д. Южаков. М.: Новая Волна, 2002. 604 с. Текст: непосредственный.
4. *Пчелкина, В. В.* Словарь иностранных слов / В. В. Пчелкина. 10-е изд., стереотип. М.: Рус. яз., 1983. 608 с. Текст: непосредственный.
5. *Шабанов, А. Н.* Медицинский справочник для фельдшеров / А. Н. Шабанов. СПб.: Медицина, 1971. 735 с. Текст: непосредственный.

Сухогузова А.К., Терешкин А.Ф.

*Российский государственный профессионально-
педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия
Sukhoguzova96@bk.ru*

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ
ЭФФЕКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ
ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У
СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные педагогические условия повышения эффективности организации и проведения внеурочных занятий физической культурой у студентов высших учебных заведений. Для повышения эффективности организации и проведения внеурочных занятий следует уделять внимание культуре поведения в команде, уметь взаимодействовать и действовать сообща, в синергии, крайне важна взаимная поддержка. Основными задачами, варьирующимися в зависимости от необходимости внедрения знаний по физическому воспитанию в вузах, является закрепление навыков, полученных в ходе тренировок, и физических характеристик с помощью спортивных упражнений.

Ключевые слова: внеурочные занятия, физическая культура, высшее учебное заведение.

Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что усовершенствование занятий по физической культуре в вузах предполагает соблюдение актуальных и соответствующих стандартам требований. Студенты в настоящее время должны быть в состоянии воспринимать и усваивать огромный массив теоретической (а впоследствии и применимой на практике) информации, должны

проявлять трудолюбие, усердие, настойчивость, быть готовыми к внедрению инноваций.

Подобранные педагогические условия должны оказывать благотворное воздействие на личность человека, проведение внеурочных занятий физической культурой для студентов может в действительности и всецело способствовать улучшению здоровья, закономерному и стремительному повышению уровня образованности учащихся (студентов вузов).

Необходимо формировать такие условия, которые по-настоящему будут полезны для всестороннего, плодотворного, прогрессивного и интенсивного развития личности. Более успешной будет социализация студентов, процесс интеграции в социальную систему благодаря продуманным внеурочным занятиям становится эффективнее.

Для повышения эффективности проведения внеурочных занятий физической культурой должно выделяться должное количество времени. Нехватка и дефицит временных возможностей, лимит и ограниченность времени мешает реализовать все задуманные планы и выстроить процесс обучения полно. Для повышения эффективности организации и проведения внеурочных занятий следует уделять внимание культуре поведения в команде, учить взаимодействовать и действовать сообща, в синергии, крайне важна взаимная поддержка.

Материал программы следует предварительно рассчитать на годы обучения, при этом общепринято выделяются подготовительный и соревновательный периоды. Участие в соревнованиях также прописывается и детализируется в планах, в разработках по внеурочным занятиям.

Основными задачами, варьирующимися в зависимости от необходимости внедрения знаний по физическому воспитанию в вузах,

является закрепление навыков, полученных в ходе тренировок, и физических характеристик с помощью спортивных упражнений.

В связи с этим определяется количество занятий: в процессе тренировочного бега, прыжков и так далее. Последовательно и рационально планируется ознакомление с общими принципами техники спортивного движения с упором на спортивные навыки. Эти действия зависят от содержания и метода изучения занятий во внеурочное время. Физическая нагрузка построена должна быть исходя из конкретных поставленных задач. В основном периоде, конечно, техника спортивного движения изучается и совершенствуется. Основные функции являются направленными на достижение результатов тренировок, причём достижение спортивных результатов должно быть планомерным и продуманным.

Следует принимать во внимание приоритеты и интересы самих студентов, отталкиваться от них, учитывать с должным уровнем внимательности пожелания студенческой молодежи и конкретные физические возможности учащихся в вузах.

Отдельно взятая и достаточно полноценная тренировка - это связующее звено с другими процессами. В целом занятия могут внедряться и предлагаться самые разные: прогулки, утренняя зарядка, занятия в тренажерном зале и так далее. Однако все они основаны на какой-то общей формуле. Знание формулы позволяет учителю эффективно и действенно решать образовательные проблемы, которые присутствуют в учебном процессе в настоящее время, и это неоспоримый факт в нынешнее время. Конкретное содержание предполагает наличие активной деятельности, направленной прежде всего на улучшение самочувствия и здоровья студентов. Достаточно устойчивый способ поддерживать физическую подготовку студентов - это физические упражнения.

В любом случае формат содержания курса должен быть подходящим, что является важным условием качества внеурочных занятий в вузах, университетах.

Формы занятий, как можно констатировать, исходя из наблюдений, явно влияют на их содержание. Будучи с ним единым целым, оптимизируются в результате все связанные действия. Регулярное использование стандартных форм обучения, таких как тренировки, позволяет структурировать процесс обучения.

Основываясь на стандартах высшего образования (с учетом физической культуры, местных условий, отталкиваясь от содержания типовой программы), вуз определяет особенности и ход физического воспитания.

Тренировка на внеучебных занятиях - это основа умений и специальных способностей для поддержания общих показателей, повышения показателей как в выбранной области, так и в новых для студентов занятиях.

Что касается общего физического состояния, совершенства и развития способности поддерживать своё физическое здоровье, то продуктивная деятельность человека зависит от определенных исторических условий, условий общественной жизни и качества проводимых учебных занятий. Педагогический принцип подразумевает совершенствование каждого индивидуума по физическому состоянию и потребностям. В то же время, при необходимости, общая дисциплина для конкретного человека может обеспечить успех в том или ином виде спорта на высоком уровне, часто в различных формах и ипостасях. Это означает, что в данном случае нужен единый, универсальный и продуманный педагогический подход. Проведение внеучебных занятий требует специальной подготовки. Предварительно подготовленные

занятия необходимы, при помощи квалифицированных преподавателей удастся достичь нужных целей.

Итак, образовательная культура играет большую роль в развитии выпускников высших учебных заведений и студенческих организаций, требуется планомерная и эффективная подготовка студентов на занятиях по физической культуре.

Библиографический список

1. Ильин, Е. П. Психология спорта. - СПб.: Питер, 2016. - 352 с. Текст: непосредственный.
2. Петунии, О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры / О.В. Петунии. М: Просвещение, 1993. 110 с. Текст: непосредственный.
3. Щербакова, А. И. Психолого-педагогическая подготовка учителя-воспитателя и пути ее оптимизации в высшей школе // Проблемы совершенствования системы психолого-педагогической подготовки учителя: Сб. научных трудов. СПб., 2013. С. 6-9. Текст: непосредственный.
4. Эбзеев, М. М. Подготовка работников отрасли «Физическая культура и спорт»: идеи и решения / М.М. Эбзеев. СПб.: Копи-Р, 2009. 378 с. Текст: непосредственный.

Сылка С.И., Ирхин В.Н.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет*

(НИУ «БелГУ»),

ОГАПОУ «Белгородский техникум общественного питания»

Россия, г. Белгород

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ВО
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕВИАНТНЫМИ
ПОДРОСТКАМИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ