



 **ВОВЕК**



ISSN 2664-2271

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНО-  
ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ  
«ГЛОБАЛЬНЫЕ НАУКИ И  
ИННОВАЦИИ 2020:  
ЦЕНТРАЛЬНАЯ АЗИЯ»**



**ВОВЕК**

**НУР-СУЛТАН, КАЗАХСТАН**



**Объединение юридических лиц в форме ассоциации  
«Общенациональное движение «Бобек»  
Конгресс ученых Казахстана**

**ISSN 2664-2271**



**BOBEK**



**«ГЛОБАЛЬНАЯ НАУКА И ИННОВАЦИЯ 2020:  
ЦЕНТРАЛЬНАЯ АЗИЯ»**

**№ 5(10). Август 2020  
СЕРИЯ «ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ»  
Журнал основан в 2018 г.**

**I ТОМ**

---

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:**

**Ж.Малибек, профессор; З.Е.Кабульдинов, д.и.н., профессор;**

**Ж.Н.Калиев к.п.н.; Маслов Х.Б., PhD;**

**Лю Дэмин (Китай),**

**Е.Л. Стычева, Т.Г. Борисов (Россия)**

**Заместители главного редактора: Е. Ешім, Е. Абиєв (Казахстан)**

---



**Consolidation of legal entities in the form of an association  
«National Movement «Bobek»  
Congress of Scientists of Kazakhstan**

**ISSN 2664-2271**



**«GLOBAL SCIENCE AND INNOVATIONS 2020:  
CENTRAL ASIA»**

**No. 5 (10). August 2020  
SERIES «PEDAGOGICAL SCIENCES»  
The journal was founded in 2018.**

**I VOLUME**

---

**CHIEF EDITOR:**  
**J. Malibek, professor; Z.E. Kabuldinov,**  
**Doctor of Historical Sciences, Professor;**  
**Zh.N. Kaliev, candidate of pedagogical sciences; Maslov H.B., PhD;**  
**Liu Deming (China),**  
**E.L. Stycheva, T.G. Borisov (Russia)**  
**Deputy chief editors: E. Yeshim, E. Abiev (Kazakhstan)**

---



УДК 796/799

## ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ

**Моисейчик Эдуард Алексеевич**

Кандидат педагогических наук, доцент Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина, Республика Беларусь

**Зинкевич Галина Николаевна**

Старший преподаватель, магистр педагогических наук Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина, Республика Беларусь

**Ларюшина Светлана Григорьевна**

Преподаватель, магистр педагогических наук Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина, Республика Беларусь

***Аннотация:** Физическая культура является одной из главных составляющих здорового образа жизни. Недостаток физических упражнений приводит к ослаблению организма, и именно физическая культура помогает поддерживать в работоспособном состоянии сердечно – сосудистую и костно-мышечную системы. Физическая культура является отличным средством для профилактики различных заболеваний.*

***Ключевые слова:** Физическое воспитание, физическая культура, здоровый образ жизни.*

Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов [1,2].

В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

- 1) воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- 2) сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- 3) всесторонняя физическая подготовка студентов;
- 4) профессионально – прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- 5) приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики, и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- 6) совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов;
- 7) воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно – спортивных



лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза. Немаловажное значение студенты придают здоровому стилю (образу) жизни.

Здоровый стиль (образ) жизни для опрошенных студентов Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина включает такие аспекты [3], как:

Здоровый стиль жизни для вас это:	Всего ответили	В том числе:	
		юноши	девушки
1. Гигиена тела	58,8%	53,6%	61,7%
2. Занятия спортом	68,6%	86,4%	58,7%
3. Правильное питание	73,2%	63,6%	78,6%
4. Отказ от вредных привычек	61,1%	60,0%	61,7%
5. Тестирование физической подготовленности	2,0%	4,5%	0,5%
6. Наблюдение за состоянием здоровья	17,0%	15,5%	17,9%
7. Соблюдение режима дня	11,4%	10,9%	11,7%

Из таблицы видно, что более 60% студентов стремятся избавиться от вредных привычек. В то же время по данным исследований курит 22,5% студентов, употребляют алкоголь редко, по праздникам 66,3% опрошенных (юноши – 60,0% и девушки – 69,9%), употребляют алкоголь умеренно, 1 раз в неделю – 10,1% (юноши – 16,4% и девушки – 6,6%), не отказываются, когда предлагают выпить 10,0% юношей.

Опрошенные студенты оценивают свой стиль (образ) жизни следующим образом: 1 балл – 2,3%, 2 балла – 12,7%, 3 балла – 37,9%, 4 балла – 42,8%, 5 баллов – 4,2% респондентов.

Полученные результаты свидетельствуют, что студенты БрГУ имени А.С. Пушкина многие проблемы развития своего умственного, интеллектуального и физического развития сводят к проблеме нехватки свободного времени. В этом аспекте важным представлен вопрос о возможных занятиях при наличии большего количества свободного времени:

Если, предположим, у Вас станет больше свободного времени, чем Вы будете заниматься после учебы?	Всего ответили	В том числе:	
		юноши	девушки
1. Более активно участвовать в общественной работе	11,4%	13,6%	10,2%
2. Больше читать литературу	38,2%	21,8%	47,4%
3. Больше заниматься спортом	45,1%	55,5%	39,3%
4. Чаше ходить в кино, театр, смотреть телевизор	27,8%	10,9%	37,2%
5. Чаше выезжать на природу	45,4%	4,0%	48,5%
6. Чаше встречаться с друзьями	65,4%	60,9%	67,9%
7. Отдыхать, ничего не делая	18,3%	17,3%	18,9%
8. Заниматься на компьютере, использовать Интернет	18,3%	28,2%	12,8%
9. Проводить время в кафе, на дискотеке	28,4%	23,6%	31,1%

Очень популярным видом активного отдыха в выходные дни являются спортивные игры (бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, теннис, хоккей и др.). Они оказывают разностороннее влияние на организм занимающихся. Включая разнообразные формы



двигательной деятельности (бег, ходьбу, прыжки, метание, удары, ловлю и броски, различные силовые элементы), спортивные игры развивают глазомер, точность и быстроту движений, мышечную силу, способствуют развитию сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной системы, улучшению обмена веществ, укреплению опорно-двигательного аппарата. Спортивные игры характеризуются непрерывной сменой игровой обстановки и способствуют выработке у спортсменов быстрой ориентировки, находчивости и решительности. Необходимость соблюдения определенных правил в спортивных играх и игра в команде помогают воспитывать у игроков дисциплинированность, умение действовать в коллективе. Чем разнообразнее и сложнее приемы той или иной игры, чем больше в ней движений, связанных с интенсивной мышечной работой, тем сильнее она воздействует на организм и ценнее как средство активного отдыха.

Наиболее эффективным длительным активным отдыхом является спортивный туризм, участие в спортивных мероприятиях (ориентирование на местности и т.д.).

Различают туризм пешеходный, велосипедный, автомобильный, лыжный, водный и комбинированный, при последнем часть пути совершается пешком и часть — тем или иным видом транспорта. В зависимости от этого интенсивность физической работы при туристических путешествиях варьируется чрезвычайно сильно. Так, при передвижениях на лыжах, на велосипеде или лодке, а также при пешеходных маршрутах, особенно в горной местности, физическая нагрузка может достигать значительной величины. Путешествия пешком, на лодках, плоту, велосипеде и др. способствуют лучшему кровоснабжению органов и мышц, в том числе и сердечной мышцы, укреплению костей, суставов, связок, активизируется обмен веществ, улучшается деятельность органов дыхания. Все это оказывает положительное воздействие на состояние нервной системы. Кроме того, длительное пребывание на свежем воздухе, особенно при походах с ночлегом под открытым небом и в палатках, способствует закаливанию организма.

Таким образом, система организации физкультурно-оздоровительной работы в вузе направлена на приобретение студентами знаний в области здоровья, в процессе чего у них появляется убежденность в том, что ЗОЖ имеет тесную связь с физической культурой, а также закрепляется положительное отношение ко всем формам и методам физического воспитания, появляется интерес к осознанным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Поскольку физическая культура - это путь к здоровью и социальной активности.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Александров Ф. А. Быт и культура / Ф. А. Александров. – М., 1978. – 624 с.
2. Жеребцов А. В. Физкультура и труд / А. В. Жеребцов. – М., 2000. – 324 с.
3. Орлова Л. В. Новейшая популярная медицинская энциклопедия / Л. В. Орлова. – М., – 2011. – 992 с.



Научное издание

**МАТЕРИАЛЫ**  
Международного научно-методического  
журнала  
**«GLOBAL SCIENCE AND INNOVATIONS 2020:  
CENTRAL ASIA»**

Сборник научных статей  
Ответственный редактор – Х.Б. Маслов  
Технический редактор – Е. Ешим, Е. Абиев

Подписано в печать 01.09.2020.  
Формат 190x270. Бумага офсетная. Печать СР  
Усл. печ. л. 25 п.л. Тираж 10 экз.