жизненного опыта студента. Но и организация системы образования также является немаловажным фактором.

1. Пашин А.А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании школьников: монография. – Пенза: ПГПУ, 2011. – 228 с.
2. [Электронный ресурс] – URL: 2. <https://www.bestreferat.ru/referat-164276.html>
3. [Электронный ресурс] – URL: 3. <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-tsennostnogo-otnosheniya-k-zdorovyu-u-studentov-vuza>
4. [Электронный ресурс] – URL: 4. https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00473349_0.html
5. [Электронный ресурс] – URL: <https://scienceforum.ru/2013/article/2013004419>

Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Сулима Д.В.

Роль физической культуры в высших учебных заведениях как основы здорового образа жизни современного студента

*Ставропольский государственный педагогический институт
(Россия, Ставрополь)*

doi: 10.18411/lj-01-2021-176

idsp: ljjournal-01-2021-176

Аннотация

В статье раскрывается роль физической культуры в ВУЗах как основа здорового образа жизни современного студента. В силу малоподвижного образа жизни студентов для них особенно важно заниматься физическими упражнениями для повышения мышечной активности, что в итоге приведет к повышению работоспособности и лучшему усвоению знаний.

Ключевые слова: студенчество, здоровый образ жизни, физическая подготовленность, мотивация, педагогическое взаимодействие, работоспособность, здоровье.

Abstract

The article reveals the role of physical education in universities as the basis for a healthy lifestyle of a modern student. Due to the sedentary lifestyle of students it is particularly important for them to engage in physical activity to increase muscular activity, which will eventually lead to improved performance and better knowledge assimilation.

Key words: students, healthy lifestyle, physical fitness, motivation, pedagogical interaction, performance, health.

Окружающая среда оказывает невероятно сильное влияние на все сферы человеческой жизни: повседневную жизнь, работу, отдых и здоровье. Все эти факторы во многом зависят от качества окружающей среды. Очень часто показатель здоровья людей является индикатором состояния окружающей среды.

Состояние окружающей среды оценивается не только по биологическим характеристикам, но и по политическим, культурным и антропогенным. Если окружающая среда нарушена, это неизбежно приводит к возникновению различных заболеваний. Современные люди живут в комфортных условиях - у них теплый и оборудованный дом, им не нужно охотиться, чтобы получить еду. Все в жизни человека направлено на освобождение его от физического труда [3, с. 76].

Если человек заболевает, он может обратиться в больницу, где ему будет оказана квалифицированная помощь. Если условия неблагоприятные, жизнь сокращается; если условия благоприятны, продолжительность жизни увеличивается.

Все государства мира стремятся увеличить продолжительность жизни населения. Это отражается на развитии экономики и промышленности. Однако в течение последних нескольких десятилетий человечество задумывалось о том, что промышленная революция, которая дала людям все преимущества современного мира, оказывает негативное влияние на здоровье людей. Такие заболевания человека, как сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные опухоли, генетические аномалии и другие, связаны с широко распространенной урбанизацией и загрязнением окружающей среды.

Двигательная активность является необходимым условием для здорового образа жизни. Человек рождается с необходимостью двигаться. Да, человеку это тоже необходимо, как потребность в дыхании, воде, еде. Способность выполнять мышечные движения является наиболее важным свойством человеческого организма. Это свойство является основой жизненных действий, включая работу, а также является конечным результатом психических проявлений.

Давно известно, что мышечная активность влияет на внутренние органы человека, и она настолько выражена, что позволяет нам рассматривать физические упражнения как рычаг, который влияет на деятельность всех систем организма через мышцы. Это позволяет понять механизм ряда расстройств, которые развиваются в организме при гиподинамии - ограничении двигательного режима человека [1, с. 25].

Значение физической культуры в процессе формирования личности огромно - в этом отношении пословица «в здоровом теле - здоровый дух» не устарела. Однако существуют препятствия для распространения физической культуры, такие как отсутствие финансирования, малоподвижный образ жизни, плохое освещение в средствах массовой информации. Все это мешает реализации образовательных стратегий молодежи с точки зрения физического совершенствования.

Эта проблема особенно актуальна для студентов, поскольку в это время, в этом возрасте, основы здорового образа жизни формируются и закладываются. В условиях изменившейся экономической, политической и социальной ситуации сохраняются социальные ценности, ценность которых не вызывает сомнений: одной из этих ценностей является физическая культура [5, с. 39].

Существует точка зрения, согласно которой отсутствие надлежащего уровня развития спорта и развития физической культуры порождает все большее распространение таких «болезней общества», как никотиновая зависимость, алкоголизм, в том числе так называемый «пивной алкоголизм», наркомания - преимущественно в молодежной среде.

Чтобы предотвратить возникновение различных заболеваний в начале высшего образования, необходимо, прежде всего, принять меры по устранению пограничных состояний заболеваний доступными средствами.

Физическая культура и спорт являются средством создания гармонично развитой личности. Массовая физкультурно-спортивная и оздоровительная работа является важным разделом физического воспитания студентов. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на привлечение студентов к занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, улучшение физической и спортивной подготовленности студентов. [2, с. 118].

Понимание учащимися важности физической культуры приводит к повышению их познавательной активности, что, конечно, способствует повышению работоспособности и умственной активности. На этапе педагогического взаимодействия во время занятий основой является передача содержания занятий, которые фиксируются в виде навыков и умений, а также развитие необходимых физических качеств. Преподавателю также необходимо выполнить функцию психодиагностики, которая заключается в понимании психического состояния учащихся, динамики его изменений.

В зависимости от уровня подготовки учащихся, преподаватель должен использовать такие виды педагогического взаимодействия, как сотрудничество, доминирование и конкуренция. Сотрудничество характеризуется удовлетворением интересов преподавателей и студентов, что предполагает взаимную помощь в достижении цели. Доминирование характеризуется подчинением. Конкуренция возникает в случае сопротивления во взаимодействии.

Для повышения успеваемости учащихся эффективна индивидуальная воспитательная работа учителя физкультуры со студентами. Эффективно разделить учащихся на небольшие группы и таким образом обратить внимание на характеристики каждой из них. Хорошим учебно-воспитательным эффектом в этом случае является совместная деятельность студентов. Все это послужит позитивным фактором повышения интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом и, как следствие, к повышению их успеваемости и умственной активности. Следует отметить, что предоставление максимально возможной свободы в образовательной деятельности оказывает положительное влияние на успехи в учебе, поскольку оно является основным в профессиональной подготовке студентов. Учитель может предложить студентам независимые критерии и форму оценки их знаний, навыков и умений [6].

Каждый студент хочет быть участником любого процесса, понимать, что его точка зрения интересна спортивной команде, и это наиболее перспективный вариант для умственной деятельности. Формирование мотивации к занятию физической культурой и спортом является одной из основных задач учебного заведения.

Развитие студенческой самоорганизации, объединения студентов в группы, коллективы, клубы, для проявления их потребностей и способностей в свободно выбранной физической активности, которая отвечает их индивидуальным, групповым и коллективным запросам, что совместная деятельность Спортивный клуб с администрацией, общественными организациями и отделом физического воспитания способствует оздоровлению учащихся, повышению спортивного мастерства учащихся-спортсменов, расширению массовой спортивной работы в вузе.

Таким образом, здоровье человека является одним из основных показателей благополучия окружающей среды, в которой находятся люди. На первом месте среди показателей благосостояния страны всегда находятся показатели здоровья и долголетия. Чем благоприятнее условия жизни, тем меньше болезней и тем дольше продолжительность жизни. Условия, при которых существует риск заболевания, называются «факторами риска».

На современном этапе развития проблема культуры здоровья становится все более актуальной и актуальной для молодого поколения. Часто сегодня молодые люди не уделяют должного внимания и времени своему здоровью, что впоследствии приводит к ряду проблем. Так, согласно анализу состояния здоровья студентов России, в течение последних 20 лет каждый год на 2-4% увеличивается количество различных заболеваний, кроме того, частота отклонений, что еще раз подтверждается статистическими данными научных исследования [6].

Тем не менее, можно выявить ряд проблем, которые приводят к ухудшению здоровья. Как правило, это состояние окружающей среды, низкий активный образ жизни, образовательная нагрузка в университете, отсутствие знаний о поддержании здорового образа жизни, а также ухудшение экологической ситуации. Однако, с нашей точки зрения, такая низкая активность и мобильность студентов является основной причиной развития многих заболеваний. Наблюдается резкое снижение мобильности сразу после поступления в высшие учебные заведения. Во многом это связано с тем, что студенты предпочитают пользоваться либо общественным транспортом, либо личным автомобилем, даже если путешествуют между учебными зданиями, расположенными в непосредственной близости друг от друга.

Исследования В. С. Кузнецовой подтверждают это. В частности, было обнаружено значительное уменьшение количества еженедельных прогулок первокурсников и старшеклассников на улицах. Например, по оценкам, студенты первого года обучения ходят в среднем по 684 минуты каждую неделю, в то время как в последние годы обучения в университете они ходят всего 436 минут [4, с. 93].

Современные студенты совершенно не заинтересованы в посещении уроков физкультуры в университете. Причины такой неприязни к физическим упражнениям кроются в том, что большинство вузов имеют несоответствующую современным представлениям материально-техническую базу спортивных сооружений, а также в низком профессиональном уровне этих занятий.

Анализируя все вышесказанное, стоит еще раз подчеркнуть важность и роль физической культуры в образовательном процессе. Активизируя процесс физического воспитания в вузе, уровень образования в целом автоматически повышается.

Поэтому в структуре высшего образования субъект физической культуры должен занимать ведущее место среди других учебных предметов; способствовать решению важных педагогических задач и формированию правильного и здорового образа жизни для студентов.

1. Беляева Е.Н. ЗОЖ: Движение// Здоровье. – 2018.- №6. – С. 24-29.
2. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. М.: Лира, 2015. – 370 с.
3. Латышева О.А. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. – Новосибирск: Курс, 2015. – 316 с.
4. Кузнецова В. С. Скандинавская ходьба как форма занятий физической культурой для студентов вузов// Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого. – 2015. - №1. – С.90-95.
5. Маркова В.Е. Здоровый образ жизни студентов. М.: Кнорус, 2015. – 360 с.
6. Современные аспекты здоровья молодого поколения [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.hintfox.com/article/sovremennye-aspekti-zdorovja-molodogo-pokolenija.html>

Лоренц В.В., Валивач В.Ю.

Использование онлайн сервисов при обучении немецкому языку

*Омский государственный педагогический университет
(Россия, Омск)*

doi: 10.18411/lj-01-2021-177

idsp: ljjournal-01-2021-177

Аннотация

В статье затрагивается тема использования онлайн-сервисов и приложений в процессе обучения немецкому языку. Проанализированы различные подходы к использованию мобильных приложений при обучении немецкому языку. На основе проведенного исследования автор определяет наиболее эффективные онлайн-приложения как дополнительные средства обучения иностранному языку, дается их оценка по нескольким разработанным критериям, делается вывод о достоинствах и недостатках каждого приложения.

Ключевые слова: немецкий язык, приложение, использование онлайн-сервисов, обучающее онлайн-приложение.

Abstract

The article is about the problem of using online services and applications in the process of teaching German. Various approaches to the use of mobile applications in teaching the German language are analyzed. Based on the study, the author determines the most effective online applications as additional means of teaching a foreign language, evaluates