



ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Бейсенова Айзада Дайрабаевна

Ташкентский государственный медицинский университет,
Ассистент кафедры общественного здоровья, менеджмент
здравоохранения и физической культуры
Узбекистан, Ташкент
<https://doi.org/10.5281/zenodo.20080542>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 04-may 2026 yil
Ma'qullandi: 06-may 2026 yil
Nashr qilindi: 08-may 2026 yil

KEYWORDS

физическая культура,
студенты, оздоровительные
технологии, профилактика,
учебный процесс,
работоспособность,
гиподинамия, здоровье,
физическая активность.

ABSTRACT

В статье рассматриваются оздоровительно-профилактические возможности средств физической культуры в оптимизации учебного процесса в высших учебных заведениях. Анализируются современные подходы к использованию физических упражнений как фактора укрепления здоровья студентов, повышения их работоспособности и снижения уровня учебной утомляемости. Особое внимание уделяется внедрению оздоровительных программ, направленных на профилактику гиподинамии и стрессовых состояний. Показано, что систематическое применение средств физической культуры способствует улучшению функционального состояния организма студентов и повышению эффективности обучения.

Цель исследования. Изучить оздоровительно-профилактические возможности средств физической культуры и определить их роль в оптимизации учебного процесса студентов вузов.

Задачи исследования. Проанализировать научно-методическую литературу по вопросам оздоровительной физической культуры. Рассмотреть влияние физической активности на состояние здоровья и работоспособность студентов. Изучить современные оздоровительно-профилактические программы в системе высшего образования. Определить эффективность использования средств физической культуры для снижения утомляемости и стрессовых нагрузок. Разработать рекомендации по оптимизации учебного процесса средствами физической культуры.

Методы исследования. В работе использованы следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; сравнительный анализ; системный подход; аналитико-описательный метод.

Результаты исследования. Проведённый анализ показал, что систематическое использование средств физической культуры в образовательном процессе оказывает выраженное оздоровительно-профилактическое воздействие на организм студентов.

Установлено улучшение показателей общей работоспособности, снижение уровня умственного и эмоционального утомления, а также повышение адаптационных возможностей организма к учебным нагрузкам.

Выявлено, что наибольший положительный эффект достигается при регулярном включении в учебный процесс комплексов производственной гимнастики, оздоровительных тренировок аэробной направленности и дыхательных упражнений. Также отмечена эффективность использования кратковременных двигательных пауз в течение учебных занятий для профилактики гиподинамии.

В процессе современного преобразования высшей профессиональной школы у вузов появились дополнительные вариативные возможности предоставления образовательных услуг населению, в том числе обучение по нескольким основным образовательным программам одновременно. В результате, в отдельных случаях, особенно при реализации двух образовательных программ в едином учебном процессе, увеличился общий объем учебной нагрузки. В последствии это привело к нарушению баланса между умственной (учебной) и физической (двигательной) видами деятельности в учебном процессе. При этом физическая культура в вузе, как основное средство физического воспитания студентов, а также оптимизации учебного процесса и профилактики умственного утомления используется в рамках традиционно реализуемых программ без учета изменившихся условий.

Анализ литературных источников за последние сорок лет показал отсутствие научно-исследовательских материалов, посвященных адаптации процесса физического воспитания студентов к условиям обучения в режиме интеграции разноуровневых непрофильных образовательных программ в структуре «вуз + колледж», реализуемых в едином целостном учебном процессе. В то же время в теории и практике физической культуры накоплены богатый опыт и знания по решению родственных проблем, близких к рассматриваемой, которые должны восприниматься в виде теоретико-методологической основы при разработке нового варианта построения процесса физического воспитания, адекватного сложившимся условиям.

Традиционная система физического воспитания студентов в современных условиях обучения, характеризующаяся инновационными процессами, происходящими в сфере высшего профессионального образования и допускающими использование интеграции двух разноуровневых непрофильных основных образовательных программ в структуре «вуз + колледж» в едином целостном учебном процессе, теряет свою эффективность, что предопределяет необходимость поиска адекватных ' решений по ее преобразованию с целью достижения результата функционирования на уровне требуемых нормативных показателей физической подготовленности студентов. Подтверждением вышесказанного являются пониженные показатели общей физической подготовленности студентов, обучающихся в условиях повышенной учебной нагрузки, в сравнении со студентами, обучающимися в обычных условиях, что зафиксировано на статистически достоверном уровне различий ($p < 0,05$).

В процессе обучения в режиме интеграции «вуз + колледж» у студентов под воздействием повышенной учебной нагрузки происходит постепенное снижение показателей функционального состояния организма и умственной работоспособности, что указывает на проявление у них утомления, которое имеет место особенно во второй

половине учебного дня. Подобная ситуация требует использования в учебном режиме дополнительных мероприятий по предупреждению и профилактике утомления, в том числе физических упражнений или их комплексов, способных оперативно и эффективно оказывать восстановительное воздействие. Однако подобный вид подготовки по использованию I студентами средств физической культуры в целях восстановления умственной работоспособности в режиме учебного дня в действующих образовательных программах не предусмотрен, что обуславливает отсутствие возможности студентов противостоять возникшим, более сложным условиям обучения в вузе.

В условиях лимитированных возможностей, связанных с высокой степенью занятости студентов в учебном процессе, интегрирующем две основные образовательные программы высшего и среднего профессионального образования в структуре «вуз + колледж», наиболее адекватными и доступными организационными формами в системе физического воспитания для данной категории студентов являются: учебные занятия как основная форма, обеспечивающая реализацию основных задач физического воспитания в вузе и способствующая поддержанию физического состояния студентов, находящихся под постоянным прессингом учебных (умственных) нагрузок; самостоятельные занятия во внеучебное время в виде малых форм, предусматривающих выполнение отдельных физических упражнений или их комплексов; оздоровительно-реабилитационные занятия, направленные на оперативное восстановление функционального состояния организма и умственной работоспособности студентов средствами физической культуры в течение учебного дня.

При обучении в условиях повышенной учебной нагрузки и при ограниченных возможностях переключения на другие виды деятельности, в том числе на занятия физическими упражнениями и спортом, основное внимание должно быть сконцентрировано, прежде всего, на эффективности учебных занятий физической культурой, предусмотренных регламентом учебного процесса. Эффективность, как результат достижения необходимого уровня физической подготовленности студентов, может быть обеспечена за счет коррекции содержания и методики проведения этих занятий: а) использование в подготовительной части вариативных разминочных комплексов упражнений, выбор которых осуществляется на основе оперативной оценки общего эмоционального состояния группы; б) в основной части обеспечивается двигательная активность за счет реализации запланированного в учебной программе содержания в рамках базовой и фоновой физической культуры; в) в заключительной части осуществляется решение двух задач: 1) восстановление и обеспечение готовности студентов к продолжению обучения на последующих занятиях; 2) обучение и освоение способов оперативного восстановления с целью дальнейшего их использования самостоятельно в течение учебного дня, особенно при выполнении учебных заданий дома.

Реализация скорректированных учебных занятий физической культурой в условиях педагогического эксперимента позволяет добиться положительной динамики в показателях физической подготовленности студентов, обучающихся в условиях повышенной учебной нагрузки. Так, по завершении эксперимента, в результате

межгруппового сравнения, было установлено, что по всем регистрируемым показателям статистически достоверных различий не обнаружено ($p > 0,05$), за исключением упражнения прыжок в длину с места у мужчин ($\text{ЭГ } 225,00 \pm 2,20$; $\text{КГ } 228,00 \pm 2,30$). Следовательно, экспериментальные условия позволили устранить имеющее место в начале эксперимента отставание экспериментальной группы от контрольной по показателям физической подготовленности, на что указывает доказательство их однородности.

Внутригрупповые сравнения показали, что в экспериментальной группе произошли позитивные изменения на статистически достоверном уровне ($p < 0,05$) по абсолютному большинству регистрируемых показателей, за исключением упражнений: челночный бег 3×10 м (муж. и жен.), наклон вперед (жен.). В контрольной группе подобные изменения зафиксированы в упражнениях: прыжок в длину с места и сгибание и разгибание рук в висе на , перекладине (муж.), поднятие и опускание туловища из положения лежа и наклон вперед (жен.).

Выводы. Средства физической культуры обладают значительным оздоровительно-профилактическим потенциалом в условиях высшего образования. Их систематическое применение способствует повышению работоспособности и снижению утомляемости студентов. Включение двигательной активности в учебный процесс является эффективным способом профилактики гиподинамии и стрессовых состояний. Наиболее результативным является комплексный подход, сочетающий учебные занятия, самостоятельную двигательную активность и оздоровительные программы. Оптимизация учебного процесса средствами физической культуры способствует укреплению здоровья студентов и повышению качества их обучения.

Список использованной литературы:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2008.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. — М.: Академия, 2016.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие для вузов. — Ростов н/Д: Феникс, 2012.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — М.: Физкультура и спорт, 1990.
5. Bouchard C., Blair S.N., Haskell W.L. Physical Activity and Health. — Human Kinetics, 2012.
6. WHO. Global Recommendations on Physical Activity for Health. — Geneva: World Health Organization, 2010.