

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста. Цель тренировки – ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером и игроком. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

Построение эффективного учебно-тренировочного процесса требует применения тренером разнообразных методов выполнения физических упражнений. Выбор таких методов определяется задачами и содержанием учебно-тренировочного процесса, условиями проведения занятий и уровнем подготовленности студентов.

УДК 796

В.В. Фролович, ст. преп. кафедры физической культуры  
М.П. Замараева, магистрант 1 курса, спец. 44.04.03  
(С(А)ФУ им. М.В. Ломоносова, г. Архангельск)

### **ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ: ВЛИЯНИЕ НА УСПЕВАЕМОСТЬ И ОБЩИЕ НАВЫКИ УЧАЩИХСЯ**

Физическая культура и спорт сегодня являются важной частью образовательного процесса и играют значительную роль в развитии личности. Физическая культура не только поддерживает здоровье учащихся, но и способствует их успешной адаптации в обществе, развивает необходимые для жизни навыки. «Физическая культура – это органическая часть человеческой культуры, её своеобразная самостоятельная сфера. Однако это своеобразный процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического улучшения человека» [1]. В данной статье рассмотрены различные аспекты влияния

физической культуры на процесс обучения и формирования жизненных навыков.

Физическая культура в образовательном процессе выполняет несколько важных функций, которые можно разделить на три основные функции: оздоровительная, образовательная и воспитательная.

Оздоровительная функция. Прежде всего, физическая культура направлена на укрепление здоровья учащихся. Регулярная физическая активность способствует развитию сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем и повышает иммунитет. В современных реалиях, когда студенты проводят большую часть своего времени, сидя за, это особенно актуально. Физические упражнения помогают предотвратить развитие хронических заболеваний, таких как сколиоз и остеохондроз.

Образовательная функция. Важность физической культуры в образовательном процессе также заключается в поддержке когнитивных способностей учащихся. Занятия по физической культуре требуют концентрации, точности движений, координации и размышлений. Учащиеся учатся понимать и анализировать свои физические возможности, ставить цели и достигать их. Это развивает их навыки самоконтроля и дисциплины, что положительно сказывается на образовательной деятельности.

Воспитательная функция. Физическая культура играет важную воспитательную роль и способствует формированию у учащихся морально-волевых качеств. Спортивные игры и соревнования развивают чувство справедливости, уважение к соперникам и тренерам, а также прививают нормы и правила коллективного поведения. Школьники и студенты учатся работать в команде, что укрепляет их социальные навыки.

Таким образом, физическая культура в образовательном процессе играет многогранную роль и способствует не только физическому развитию учащихся, но и их социальному развитию. Это важная часть образования, которая помогает учащимся стать не только умными и образованными, но и здоровыми, сильными, уверенными в себе людьми, готовыми к различным жизненным испытаниям [2].

Рассмотрим различные аспекты жизнедеятельности, на которые влияет физическая культура.

1) Успеваемость учащихся. Многочисленные исследования подтверждают, что регулярные физические упражнения положительно влияют на успеваемость учащихся. Это влияние можно объяснить несколькими ключевыми факторами:

- Улучшение когнитивных функций. Физическая активность улучшает когнитивные процессы, такие как внимание, память, скорость реакции и творческие способности. Это способствует более эффективному обучению. В результате студенты быстрее усваивают учебные материалы и, соответственно, лучше справляются с заданиями;

- Снижение уровня стресса. Регулярные упражнения помогают снизить уровень стресса, что положительно влияет на успеваемость. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые помогают справиться с негативными эмоциями. Это создает более позитивный эмоциональный фон для обучения и способствует повышению успеваемости;

- Повышение мотивации. Занятия физической культурой способствуют развитию мотивации к обучению. Спортивные достижения, такие как, например, победа в соревнованиях, добавляют уверенности в себе. Студенты, активно занимающиеся спортом, чаще всего лучше организованы, дисциплинированы и мотивированы, что также положительно сказывается на их успеваемости.

Таким образом, физическая культура играет важную роль в поддержании высокого уровня успеваемости учащихся, что способствует улучшению когнитивных функций, снижению уровня стресса и повышению мотивации к обучению.

2) Развитие общих навыков. Физическая культура развивает различные общие навыки, которые необходимы учащимся для эффективной адаптации в обществе и профессиональной деятельности в будущем. Эти навыки включают в себя: умение работать в команде, тайм-менеджмент и стрессоустойчивость.

3) Умение работать в команде. Спортивные игры и коллективные упражнения готовят учащихся к работе в команде, распределению обязанностей и координированным действиям с другими людьми. Они развивают чувство ответственности, взаимопомощи и поддержки, которые имеют основополагающее значение в учебной среде. Способность эффективно общаться в команде позволяет учащимся успешно участвовать в групповых проектах, разрешать конфликты и достигать общих целей.

4) Тайм-менеджмент. Регулярные занятия спортом требуют от студентов навыков планирования и выделения времени, чтобы эффективно сочетать обучение и отдых, что учит учащихся расставлять приоритеты, избегать промедления и эффективно использовать время, что положительно влияет на их успеваемость и общее развитие.

5) Стрессоустойчивость. Спортивные нагрузки способствуют развитию стрессоустойчивости, что особенно важно в условиях учебного процесса. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, что улучшает эмоциональное состояние и помогает справляться с давлением и стрессом. Учащиеся, регулярно занимающиеся спортом, лучше контролируют свои эмоции и сохраняют спокойствие в сложных ситуациях, что способствует эффективному решению учебных и жизненных проблем.

Таким образом, физическая культура играет одну из важнейших ролей в развитии ключевых общих навыков, необходимых учащимся для успешного обучения, жизни и адаптации в обществе. Эти навыки помогают им быть более уверенными, ответственными и готовыми к любым жизненным вызовам.

Заключение. Физическая культура имеет основополагающее значение для образовательного процесса и оказывает многогранное влияние на развитие учащихся. Это способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, а также развитию важных жизненных навыков, необходимых для успешной адаптации в обществе. В современном мире, где требования к интеллектуальному и физическому развитию человека постоянно растут, роль физической активности в образовании становится все более важной.

Включение физической культуры в учебную программу на всех уровнях помогает не только улучшить физическое состояние учащихся, но и подготовить их к будущим профессиональным и личным вызовам. Регулярные занятия спортом учат детей и подростков быть дисциплинированными, организованными и уверенными в себе, что положительно влияет на все аспекты их жизни. Поэтому физическую культуру следует рассматривать как обязательный и важный элемент образовательного процесса, обеспечивающий всестороннее развитие личности учащихся и их готовность к полноценной жизни в современном обществе.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Сабирова Н.Р. Значение физической культуры в современном обществе Журнал: Проблемы педагогики 2020. С.54-55, 2020. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-fizicheskoy-kultury-v-sovremennom-obschestve>

2. Манин О.Ю., Ракова А.В. Роль физической культуры в образовательном процессе вуза» // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сборник статей XVII Международной научной конференции. В 2-х частях. Том 2, Часть 2. Белгород, 2021. С. 67-70. Издательство: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова (Белгород).