

Футбол и танцы – главные культурные явления страны, которые прививают с детства.

В австралийской культуре очень ценят активный образ жизни. Жители Австралии любят физические нагрузки, главные увлечения: плавание, серфинг, каякинг. Езда на велосипедах – повседневное явление. Австралийская кухня считается одной из самых полезных в мире, потому что основной рациона являются свежие фрукты, овощи и морепродукты.

Существует множество различных советов ведения здорового образа жизни, исходящих из особенностей культуры и убеждений разных стран. Каждый человек сам выбирает свой путь. Но стоит запомнить важное правило – здоровый образ жизни поможет избежать проблем, связанных со здоровьем, и значительно улучшить состояние организма.

Библиографический список

1. Основы здорового образа жизни. – URL: https://yareboln.ru/fundamentals_of_a_healthy_lifestyle (дата обращения: 10.03.2023).
2. ЗОЖ-привычки людей в разных странах мира. – URL: <https://dzen.ru/a/Y15eVmzxUit101h7> (дата обращения: 10.03.2023).
3. Разные страны – разные понятия о здоровом образе жизни. – URL: <https://www.epochtimes.com.ua/ru/health/health/raznye-strany-raznye-ponyatiya-o-zdorovom-obraze-zhizni-113881.html> (дата обращения: 10.03.2023).

Кобка А.А.

Научный руководитель А.Ю. Мунгалов

ОПТИМИЗАЦИЯ ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Физическая культура является одним из важных элементов в образовательном процессе в высших учебных заведениях. Она помогает студентам сохранять свое здоровье, повышать работоспособность и концентрацию во время учебы. Однако не все студенты находят время и мотивацию для регулярных занятий физической культурой. Поэтому этот процесс необходимо сделать более эффективным и доступным для всех студентов [1].

1. Расписание занятий.

Одной из основных проблем, с которой сталкиваются студенты при посещении физической культуры, является несоответствие расписания занятий их учебному графику. Часто занятия проходят во время лекций

или практикумов. Чтобы решить эту проблему, предлагается использовать следующие методы:

- разработать расписание занятий, учитывая учебный график студентов;
- предоставить возможность выбора времени занятий студентам;
- использовать онлайн-платформы для проведения занятий, чтобы студенты могли участвовать в них в любое удобное время.

2. Мотивация студентов.

Чтобы студентов заинтересовать на занятиях физической культурой, необходимо создать условия для их мотивации. Ниже приведены несколько методов, которые могут в этом помочь:

- предоставить возможность выбора видов спорта для занятий [2];
- организовать соревнования и турниры между группами студентов;
- проводить занятия на свежем воздухе;
- использовать музыку и другие развлекательные элементы во время занятий.

3. Оборудование и инвентарь.

Для эффективных занятий физической культурой необходимо иметь хорошее оборудование и инвентарь. Ниже приведены некоторые рекомендации по оптимизации:

- обеспечить достаточное количество спортивных площадок и залов для проведения занятий;
- обеспечить необходимым инвентарем для проведения занятий (мячи, гантели, скакалки и т.д.);
- регулярно проводить техническое обслуживание оборудования;
- обеспечить наличие раздевалок, душевых комнат и туалетов.

Оптимизация тренировочного процесса физической культуры для высших учебных заведений может помочь в повышении мотивации студентов и эффективности занятий. Рекомендации, описанные в данной статье, могут помочь улучшить расписание занятий, повысить мотивацию студентов и обеспечить необходимое оборудование для занятий. Эти меры помогут сделать занятия физической культурой более доступными и привлекательными для всех студентов.

Библиографический список

1. Актуальные проблемы учебно-тренировочного процесса и пути оптимизации. – URL: <https://research.sfu-kras.ru/publications/publication/281950446-721469506>.

2. Мотивация студентов. – URL: <https://infourok.ru/effektivnoe-ispolzovanie-sportivnogo-oborudovaniya-na-zanyatiya-po-fizicheskoj-kulture-4487631.html>.