

ВОПРОСЫ ПЕДАГОГИКИ

*ЖУРНАЛ НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ
№ 4 (АПРЕЛЬ) Ч. I*



Москва 2019

- 3.Илюшин О.В., Мифтахов Р.А., Колочанова Н.А. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры. Журнал "Глобальный научный потенциал" 2018, (11). – С.30-33.
- 4.Гонсалес С.Е. Современные проблемы физического воспитания студентов вузов (краткий обзор) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №9(139). – С. 33-37
- 5.Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов //Теория и практика физической культур. – № 5, 2008. – С. 91-92.

УДК 378.172

Севодин С.В.©

Кандидат педагогических наук, доцент, Доцент кафедры физвоспитания

Лазарева К.С.

Студентка, ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,
г. Казань

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Аннотация

В данной статье рассматривается вопрос значимости и влияния физической культуры и здорового образа жизни на организм современных студентов.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, спорт, физические нагрузки.

Keywords: physical culture, healthy lifestyle, sport, physical activity.

Актуальность. Актуальность данной работы заключается в выявлении взаимосвязи между занятием физической культурой и соблюдением здорового образа жизни и их влияние на общее состояние организма и самочувствие студентов.

Цель исследования: определение значимости физической культуры и здорового образа жизни студентов.

Результаты исследований и их обсуждение:

Физическая культура стала одним из важнейших элементов современной жизни студентов. В связи с продолжающимся ухудшением экологии окружающей среды, наследственными факторами, значимость физической культуры и здорового образа жизни в наше время как никогда высока. Однако не каждый студент уделяет время укреплению своего здоровья. Зачастую они не понимают, что физическая культура и здоровый образ жизни благоприятно влияют на физическое и психологическое здоровье. Именно поэтому во всех образовательных учреждениях проходят занятия по физической культуре с целью физического воспитания и приобщения студентов к культуре здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни является системой, объединяющей методы укрепления и сохранения здоровья современных студентов. Здоровый образ жизни - это образ жизни, включающий в себя принципы нравственности, рациональную организацию физической, активной и трудовой деятельности. Его составляющими являются:

оптимальная двигательная активность, рациональное питание, здоровый сон, регулярное пребывание на свежем воздухе, отказ от вредных привычек. Но не стоит забывать о том, что наиболее благоприятное влияние на организм происходит только при совместном соблюдении всех составляющих.

В Казанском государственном энергетическом университете были проведены социологические исследования о степени важности ценностей здорового образа жизни у студентов второго курса. Результаты ответов представлены в таблице 1:

Таблица 1

Ценности ЗОЖ	Очень важно	Не очень важно	Не важно
Заниматься спортом	76	20	4
Поддерживать здоровье	94	6	-
Иметь хорошее телосложение и физическое состояние	69	22	9
Занимать физическими упражнениями	56	33	11
Иметь хороший уровень развития физических качеств	40	40	20
Знать о функционировании человеческого организма	30	63	7
Иметь хороший уровень развития мускулатуры	62	25	13
Быть физически крепким	80	20	-
Быть физически подготовленным к выбранной профессии	36	28	36

Важнейшей составляющей здорового образа жизни является физическая культура. Она помогает развивать у студентов личные качества, работать над силой воли и дисциплиной.

Студенты должны регулярно заниматься физической культурой и спортом. Это формирует у молодого поколения интересы, связанные с борьбой над вредными привычками и наклонностями, воспитывает волевые качества и выносливость.

Недостаточная подвижность способствует детренированности организма студента. Малоподвижный образ жизни является практически главной причиной возникновения различных заболеваний. Также это сказывается на умственной работоспособности и эмоциональной устойчивости, они значительно ухудшаются.

Физическая культура в высших учебных заведениях направлена на развитие уже имеющихся у студентов навыков, укрепление организма и гармонизацию психоэмоционального состояния. Для занятия студентами физической культурой необходимо создавать в учебных заведениях комфортабельные спортивные залы, оснащенные необходимым спортивным инвентарем.

Также стоит отметить, что посещение различных секций, участие в соревнованиях благоприятно влияет на организм студентов. Соревнования в дисциплинах ГТО являются одним из стимулов занятия физкультурой среди студентов. Сдача норм ГТО - эффективный способ профилактики болезней, улучшения самочувствия, реализации в спортивной деятельности.

Занятия физической культурой в высших учебных заведениях проводятся на протяжении всего периода обучения и осуществляются в нижеупомянутых формах:

- учебные занятия, предусматриваются в учебных планах всех специальностей (практические и теоретические занятия);
- консультационные занятия, направленные на оказание студентам помощи в организации занятий физической культурой;
- индивидуальные занятия;
- внеучебные занятия: посещение спортивных секций, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья студентов, уровня их физического развития и подготовленности.

Восстановлению утраченных функций организма способствует правильное выполнение физических упражнений. Зачастую оказывается так, что некоторые студенты с отклонением в здоровье не могут выполнять физические нагрузки. Обучающихся можно разделить на три группы:

1. Основная - практически здоровые.
2. Подготовительная - студенты, имеющие небольшие отклонения в здоровье.
3. Специальная медицинская группа - студенты, у которых есть серьезные отклонения в здоровье.

Специальную медицинскую группу можно разделить на 2 группы:

- группа «I»: Студенты с проблемами по здоровью, которые можно исправить, проведя оздоровительные работы и дальнейшим переводом во вторую основную группу.
- группа «II»: Студенты с врожденными заболеваниями.

Распределение студентов с отклонениями в здоровье по разным группам должно проводиться при участии участкового терапевта и студенческой поликлиники. Медицинский осмотр таких студентов рекомендуется проводить не реже двух раз в год. Эту работу выполняют врачи - специалисты, помогающие участковым терапевтам в определении степени заболевания каждого отдельного студента. В зависимости от результатов медицинских обследований, обучающимся назначаются специальные упражнения, которые наиболее эффективны для каждого случая. Занятия физической культурой для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья в высших учебных заведениях, включает в себя теоретические, практические, в том числе и консультативно - методические разделы. В содержании занятий студентов специальной медицинской группы большое значение отводится средствам для устранения отклонений в здоровье и физического развития. Практические занятия проводятся с учетом работоспособности и возможностей обучающихся.

Статистические данные

Опираясь на статистику можно сказать о том, что в Республике Татарстан количество студентов, занимающихся физической культурой и спортом, заметно возросло и составляет порядка 80% в сравнении с предыдущими годами. Это объясняется тем, что в 2013 году в РТ прошло массовое спортивное соревнование - Универсиада. В связи с её проведением число студентов, систематически занимающихся физкультурой и спортом, с 2011 по 2016 год возросло в 2,5 раза - с 35% до 80%.

Российские показатели также говорят о том, что среди студентов показатель вырос в 1,5 раза с 47% в 2012 году до 76,8% в 2017 году. Статистика показывает, что возросший запрос на занятия физкультурой и спортом

отражает процесс изменения ценностей и принципов у студентов - внимание к своему здоровью, самореализация, ответственность за собственное будущее и будущее страны.

Выводы

В заключении можно сказать, что изучение ценностной ориентации современных студентов в области физической культуры и здорового образа жизни очень важно, поскольку это позволяет лучше и точнее оценить состояние физической подготовленности и принять соответствующие меры по вовлечению студентов в активный образ жизни. Стоит отметить, что двигательная активность для студентов является одной из основных ценностей для организации жизнедеятельности, личностного и профессионального роста.

Литература:

1. Ибрагимов И.Ф., Илюшин О.В., Васенков Н.В. Планирование и организация спортивно-массовых мероприятий в вузе: учебно-методическое пособие. Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2017. – 84 с.
2. Илюшин О.В., Горлова К.А. Физическая культура и спорт в РФ, его влияние на студенческую молодежь. Дни студенческой науки: сборник научных трудов международной студенческой конференции - Казань: Издательство ООО "Печать сервис -XXI век", 2018. С.62-65 (РИНЦ).
3. Илюшин О.В., Горлова К.А. Способы привлечения студенческой молодежи к массовому спорту. Дни студенческой науки: сборник научных трудов международной студенческой конференции - Казань: Издательство ООО "Печать сервис -XXI век", 2018. С.8-10 (РИНЦ)
4. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов //Теория и практика физической культуры. – № 5, 2008. – С. 91-92.

Сергеева М.Г.©

Доктор педагогических наук, доцент, старший научный сотрудник НИЦ-2, ФКУ НИИ ФСИН России, г. Москва

МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ СИЛЫ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО СИЛОВОМУ ТРОЕБОРЬЮ

Аннотация

Статья посвящена анализу понятия тренировки в силовом троеборье, дана ее сущностная характеристика. Выявлено, от каких факторов зависит эффективность процесса подготовки обучающихся и что необходимо предпринять для повышения результативности. Приводится разбор ключевых тренировочных принципов тренировок в силовом троеборье.

Ключевые слова: тренировка, силовое троеборье, обучающиеся, методы, сила, нагрузка, отягощение.

Keywords: training, power triathlon, students, methods, force, loading, burdening.

Тренировка в силовом троеборье - является специфическим педагогическим процессом учебно-тренировочной деятельности, построение которого основано на

Научно-информационный издательский центр
«Институт стратегических исследований»

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о публикации статьи
«Физическая культура в жизни современных студентов»

в научном журнале
"Вопросы педагогики"
ISSN 2518-1793

№ 4 [апрель] 2019 г.

Автор статьи

Севодин С.В., Лазарева К.С.

Казанский государственный энергетический университет

Редакция журнала

