

Использованная литература

1. Викулов, А.Д. Плавание: учеб. пособие для вузов. – М.-Пресс. – 2003. – С. 5–186.
2. Пыжов В.В. Ускоренный метод начального обучения плаванию с ластами. Плавание: Ежегодник. – М.: Ф и С, 1983. – С. 53–55.
3. Передриенко С.В. Использование дополнительных средств, при обучении технике спортивных способов плавания. / С.В. Передриенко А.Д. Олехнович // Материалы VII Междунар. электронной науч.-практ. конф. (19–20 мая 2017 г., Красноярск). – Красноярск: Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева, 2017. - С 124-125- [http\www.sibsau.ru](http://www.sibsau.ru).

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Г.М. Перова

Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация
e-mail: PerovaGM@.ru

Актуальность. Одной из задач присутствующей в современной системе образования, в частности предмета физического воспитания в высшей школе является формирование у подрастающего поколения константного интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями, грамотного использования широкого спектра средств физической культуры в повседневной жизни.

Однако, личные педагогические наблюдения и научные исследования ряда авторов констатируют факт низкой степени заинтересованности к регулярным занятиям физической культурой студенческой молодежи. Это в свою очередь ведет к снижению степени физического развития, общей работоспособности, а также к ухудшению собственного здоровья молодого поколения всех звеньев обучения [1, 3].

Многолетний опыт практической работы в высшей школе показывает, что у большинства студентов, особенно к старшим курсам, заметно понижается ориентация на приобщение к здоровому образу жизни, к моторной активности, к академическим занятиям физическим воспитанием. Большое количество юношей и девушек старших курсов не стремятся посещать практические занятия по предмету «физическая культура и спорт» и «элективные дисциплины по физической культуре и спорту», не воспринимают положительного влияния на их организм систематических физических нагрузок, а подразумевают регламентированные занятия физическим воспитанием, как необходимость получения зачета [2].

Процесс формирования ориентированного отношения студентов к занятиям физическими упражнениями является достаточно сложным и многогранным [1, 3]. Решение данной проблематики мы видим в приобретении мотивационно-ценностной позиции молодежи к собственному здоровью, к личному физическому развитию. Это, по нашему мнению, позволит сформировать нравственное поведение и ценностное отношение подрастающего поколения к здоровому стилю жизнедеятельности.

В связи с этим представляется необходимым изучить и проанализировать степень совокупности потребностей и интересов студентов в физкультурных занятиях, найти необходимые средства и методы их повышения.

Цель исследования – выявить уровень потребности к культуре здорового стиля жизни студентов высшей школы.

Материалы и методы. Для получения информации об отношении будущих специалистов в области педагогики к здоровому образу жизни и мотивационной составляющей к занятиям физическим воспитанием, нами было проведено анкетирование студентов ГСГУ.

В эксперименте приняло участие 132 студента первых двух курсов факультета иностранных языков и физико-математического факультета. При проведении анкетирования выявлялось отношение студентов различных курсов к здоровому образу жизни, их оценка собственного здоровья. При анализе анкет учитывалось, что респондент может выбрать один, два или более число ответов или отвергнуть все из них. В связи с этим стопроцентное сходство результатов не предусматривалось.

Результаты и их обсуждение. Исследование показало, что среди занимающихся физической культурой более 45% студентов, оценивают свое здоровье лучше, чем «удовлетворительное». Среди не занимающихся - 21,6% вообще не смогли оценить состояние своего здоровья, а 28,7% оценили его как «неудовлетворительное» и 12,4% как «плохое».

В результате изучения мотивов выбора видов деятельности в часы досуга, проведенных среди студентов ГСГУ, выявлено предпочтение общения с друзьями или с любимым человеком (33,6%), желанию поднять настроение с помощью просмотра кино, видео (17,8%). Однако, мотивация, которая предусматривала бы занятия физическими упражнениями или активным отдыхом была мало проявлена (9,4% и 9,8% соответственно).

По данным эксперимента – 67,6% из опрошенных студентов ГСГУ регулярно посещают физкультурные занятия в университете, однако целенаправленно занимаются физической культурой только 26,3%. При этом почти все (96,9%) студентов согласны с тем, что физическая активность помогает в укреплении личного здоровья. В большинстве своем, (52,9%) респондентов, были согласны с наличием прямой связи занятий физическим воспитанием и уровнем их умственной работоспособности.

Основополагающими побуждениями к присутствию на академических занятиях по предметам «физическая культура и спорт» и «элективные дисциплины по физической культуре и спорту» у респондентов были следующие: заработать зачет по данному предмету (87,9%), стабилизировать тело в адекватном внешнем состоянии (34,7%), зафиксировать здоровье на нужном уровне (12,2%).

В ходе работы нас интересовали мотивы физкультурно-оздоровительной деятельности студентов. Основными мотивационными побуждениями, которые смогли спровоцировать студентов заниматься физическим воспитанием, обозначились: укрепление собственного здоровья (28,4%), возможность уверенно чувствовать себя в обществе (24,4%), создание элегантной фигуры (20,1%), переключение от учебной деятельности (12,2%), повышение уровня физической подготовленности (10,1%) и для будущей профессиональной деятельности (4,2%).

Следует отметить, что при существующей организации учебных занятий по физическому воспитанию студентам приходится заниматься в режиме жесткой регламентации. Полное же подчинение всегда ведет к пассивности, в результате чего исчезает желание заниматься. Естественно и само желание студентов, чтобы с ними считались и учитывали их мнения, а не просто предъявляли требования и заставляли их выполнять.

В ходе анкетирования была получена информация об осведомленности студентов в области теоретических знаний по предметам «физическая культура и спорт» и «элективные дисциплины по физической культуре и спорту», ценностях здорового образа жизни. Отвечая на вопрос: «Какие сведения из физкультурной деятельности для Вас будут более интересны?» студенты высказались следующим образом: повышенный интерес вызывают сведения о сбалансированном питании (39,5%), о проблемах с массой тела (27,6%), об оздоровительном значении физической культуры (21,2%), о вопросах регулирования половой жизни (8,9%), закаливании (6,7%).

Заключение. В результате проведенного анкетного опроса студентов ГСГУ выявлена следующая информация: 90,7% опрошенных респондентов положительно оценивают роль физической культуры и спорта для укрепления и сохранения личного здоровья, но не участвуют в ней около 51% девушек и 42% юношей. Регулярную потребность в активных физических действиях испытывают около 30% студентов нашего университета. Более 60% учащейся молодежи не занимаются физическими упражнениями помимо учебных занятий, а 6% – считают такие занятия бесполезным делом.

Все вышеизложенное необходимо учитывать при организации и проведении занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. Необходимо активно проводить разъяснительную работу о пользе физических упражнений и двигательной активности для здоровья человека, об эффективности занятий физическими упражнениями в трудовой и профессиональной деятельности личности, а также значении физической подготовленности современного человека для достижения личных и общественных целевых установок.

Использованная литература

1. Венскович Д.А., Шатуха И.Г. Уровень физической подготовленности студентов непрофильных специальностей ВГУ им. П.М. Машерова при сдаче ГФОК Республики Беларусь / Материалы Междунар. науч.-практ. конф.рэнции «II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов». – Минск, БГУФК, 2019. – Т.3. – С.24-28.

2. Колошкина В.А., Дварак Н.А. Мотивация студентов к самостоятельным занятиям физической культурой / Сборник статей студентов, магистрантов, молодых исследователей кафедры прикладной психологии ВГУ имени П.М. Машерова «Психологическая студия». Выпуск 12. – Витебск, изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – С. 83–86.

3. Перова Г.М. Формирование общей выносливости у студентов средствами спортивных игр / Г.М. Перова, А.В. Нечаев, И.А. Ковачева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 1. – С. 16–17.

СТРУКТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ АНГЛИЙСКОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ В ЛЫЖНЫХ ВИДАХ СПОРТА И БИАТЛОНЕ

П.Ю. Пинягин, К.Ю. Симонова

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск, Российская Федерация

Е.В. Мартыненко

Ростовский государственный экономический университет,
г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация
e-mail: pavel88orient@yahoo.com, xeniyasim@yandex.ru

Актуальность. К началу XXI в. спорт стал одним из популярнейших отраслей человеческой деятельности. Спорт играет значительную роль во всех сферах жизни общества. И в связи с этим происходит непрекращающееся развитие новой спортивной лексики и увеличение словарного запаса [1, 2]. В настоящее время лыжный спорт является одним из самых популярных видов зимнего спорта. В научном познании терминология находится на особом месте. Её роль состоит в получении, накоплении и хранении информации, а также являться средством передачи научно-технических знаний [3, с. 3]. Термины спорта, как русского, так и иностранных языков, становились объектом изучения у многих авторов. Вопросам словообразования посвящены работы Н.Д. Андреева, О.А. Коноваловой (1990), Р.Г. Абулхановой (2008) [4, 5]. В статье анализируется состав подязыка лыжных видов спорта и биатлона. Показаны