

Структура опроса позволила сделать выводы, что те молодые люди, которые занимаются спортом, реже имеют никотиновую и алкогольную зависимость, реже испытывают стрессы.

3. Из данных опроса клиентов фитнес клуба «BrightFit» можно сделать вывод, что большинство клиентов фитнес клуба посещают его 2–4 раза в неделю. Основной мотивацией оказалось вести здоровый образ жизни и иметь красивое тело. И как показал опрос в 40% случаев мотивация спустя время меняется.

Больше половины респондентов были бы готовы посещать фитнес клуб чаще если бы по стоимости он был доступнее и было бы больше разнообразия групповых тренировок.

4. В связи с этим, были разработаны рекомендации для данного фитнес клуба для привлечения молодежи к спорту.

Предположение гипотезы подтвердило факт положительного влияния спорта на решение социальных проблем молодежи, таких как алкоголизм, никотиновая зависимость и стресс.

Литература

1. Григорьев, В.И., Фитнес-культура студентов: теория и практика: учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб., 2010. – С. 30–33.
2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы/ Е.П. Ильин – СПб., 2003. – с. 46;
3. Косолапов, Н.А. Социальная психология и международные отношения / Н. А. Косолапов / Ин-т международные экономики и международных отношений АН СССР. – М., 1983. –104 с.
4. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика / Д.Я. Райгородский. – М., 2011. – 145 с.
5. Уколова И.В. Социологические аспекты фитнес движения в России / И.В. Уколова // Вологда. 2009. № 3. – 252 с.

АКТУАЛИЗАЦИЯ ЗНАЧИМОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

А.А. Муравьев, П.Н. Рязанцев, Н.С. Маркова, О.А. Грачева
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева,
г. Орел, Российская Федерация, e-mail: gracheva-o.98@yandex.ru

В статье рассмотрены основные проблемы актуализации значимости занятий физической культурой и спортом среди студентов, предложены средства их практического решения. Изучено влияние внешних факторов на формирование интереса студентов к занятию спортом и физической культурой.

Ключевые слова: *физическое воспитание, здоровье, физическая подготовленность.*

В настоящее время приоритетным становится повышение роли физической культуры и спорта в укреплении и сохранении здоровья человека. Отечественные исследования свидетельствуют о низком уровне здоровья студентов, низкой заинтересованности в занятиях физической культурой, низком уровне физической подготовленности. С ускорением темпа жизни современного общества, развитием науки и техники учебная деятельность студента становится все более интенсивной и напряженной. В связи с чем, повышается и значение физической культуры. Занятия обучающихся физической культурой и спортом способствуют формированию личностных качеств студента, оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности на протяжении всего периода обучения. Следовательно, появляется необходимость повышения интереса студентов к спорту и физической активности.

Цель исследования – оценка проблемы значимости физической культуры и спорта в учебной деятельности и жизни студентов.

Материал и методы. Для достижения цели использовался общенаучный метод исследования, включающий анализ литературы по проблеме исследования, обобщение, сравнение и систематизацию эмпирических и теоретических данных.

Результаты и их обсуждение. В последнее время в качестве важного фактора укрепления здоровья рассматривают физическую культуру. Физическая подготовка студента является основной составляющей его физического воспитания. Она включает в себя овладение двигательными навыками и умениями, которые являются одними из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья, особенно в период повышенных психоэмоциональных нагрузок [1].

Вопросом исследования физической культуры и спорта относительно физического воспитания студентов занимались такие отечественные исследователи, как В.А. Масляков, Ю.В. Сысоева, Ю.А. Ямпольская и др.

В высшем учебном заведении физическая культура и спорт представляют собой неотъемлемую часть формирования общей профессиональной культуры современного специалиста, всестороннего и гармоничного развития личности, сохранения здоровья учащейся молодежи.

В основе физической подготовленности студентов лежат систематические занятия физическими упражнениями и спортом. Благодаря повышению уровня спортивной подготовки формируются и совершенствуются разнообразные двигательные навыки и физические качества, постепенно развивается тренированность, характеризующаяся комплексом определенных морфологических и функциональных изменений в деятельности организма [2].

В высших учебных заведениях процесс физического воспитания студентов осуществляется на кафедре физического воспитания через учебную дисциплину «Физическая культура».

Занятия студентов физической культурой в ВУЗе направлены не только на овладение разнообразными двигательными навыками и развитие основных физических качеств, но и формирование специальных систематизированных знаний, интересов, мотиваций, лидерских качеств, коммуникабельности и общительности, что способствует выработке у студентов потребности в постоянном физическом самосовершенствовании и самовоспитании.

Физическое воспитание студентов в процессе обучения представлено следующими формами:

1. Учебные занятия, как основная форма;
2. Самостоятельные занятия;
3. Ежедневные физические упражнения;
4. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Цель физического воспитания студенческой молодежи во всех его формах – это мотивация улучшить уровень спортивного и физического развития, укреплять состояние здоровья студентов, систематически заниматься спортом и физической культурой.

Если говорить о здоровье, как показателе, то занятия спортом и физическое воспитание влияют на него напрямую. Здоровым состоянием считается благополучие человека на физическом, душевном и социальном уровнях. Оно может рассматриваться как в рамках группы людей, так и в индивидуальном порядке.

В соответствии с опросом об оценке собственного состояния здоровья в четыре его градациях, проводимым среди студентов вузов России:

1. Хорошее состояние – 43,2%;
2. Не очень хорошее – 32,9%;
3. Удовлетворительное – 19,5%;
4. Плохое – примерно каждый 15-й студент.

По результатам анализа данных о состоянии здоровья студентов с момента поступления, можно сделать вывод о том, что с каждым курсом наблюдается ухудшение порядка 8%. Специальные оздоровительные группы пополняются студентами вузов в доле 32-37%, тогда как только 12-15% от общего их количества регулярно посещают спортивные секции и занятия физической культурой. По данным Министерства спорта РФ, 64% от общей доли студентов занимаются физической культурой и спортом.

Динамика уровня общей физической подготовки студентов на занятиях по физической культуре через контрольное упражнение «Бег 100 и 1000 метров» за один учебный год отражена в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателя физической подготовленности студентов

	Показатель	Сентябрь 2018 г.	Май 2019 г.
Юноши	Бег 100 метров (в сек.)	14,9	14,2
	Бег 1000 метров (в мин.)	4,26	4,0
Девушки	Бег 100 метров (в сек.)	16,8	16,5
	Бег 1000 метров (в мин.)	5,7	5,4

В соответствии со статистикой, в рамках отдельно взятого учебного года, общая физическая подготовленность студентов однозначно улучшается при занятиях физической культурой два раза в неделю.

Укрепление здоровья в обществе и увеличение продолжительности жизни находятся в зависимости от распространения популярности занятий спортом и физической активностью. Исследования процессов популяризации физической культуры среди студентов говорят о том, что очень важно вызвать у студента интерес к совершенствованию своего физического состояния.

В зависимости от курса обучения интерес невысок и уменьшается. Если разделить категории интереса наблюдаются соотношения, изображенные в таблице 2.

Таблица 2 – Уровень интереса студентов ВУЗов к физическому воспитанию

Интерес	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Очень высокий	23,3%	12,1%	6,2%	4,6%
Высокий	46,6%	35,8%	26,3%	20,2%
Средний	30,0%	39,5%	45,6%	47,4%
Низкий	-	12,5%	17,7%	21,2%
Отсутствует	-	-	4,1%	6,5%

Первокурсники заинтересованы больше остальных в занятиях физической культурой. На втором и последующих курсах наблюдается снижение интереса вплоть до полного его отсутствия.

Есть такие объяснения низкого интереса к занятиям спортом и физкультурой, как: низкий уровень образованности будущих специалистов по физическому воспитанию, недочеты организации занятий физической культуры в ВУЗах, недостаток материально-технической и методической базы в учебной программе, недооценка необходимости физического воспитания [3].

В обязанности преподавателя входит формирование и поддержание у студентов постоянной заинтересованности, а так же сознательной мотивации к физическому самосовершенствованию. Помимо этого необходимо развивать у студента способность к самоконтролю, дисциплине и анализу собственных действий. Воспитание самостоятельности и инициативности, творческого подхода к занятиям физической культурой и спортом тоже входят в обязанности преподавателя. Анализируя существующие проблемы, можно скорректировать процесс физического воспитания и способствовать раскрытию резервов студентов.

Заключение. Физическое воспитание, физкультурно-оздоровительные мероприятия и приверженность к здоровому образу жизни во время обучения в ВУЗе культивирует саморазвитие личностных и физических качеств, проявление различной жизненной активности и повышение работоспособности, и улучшает психофизиологическое состояние здоровья студента.

Литература

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для ВУЗов. / В.И. Ильинич – М: Гардарики, 2010. – 368 с.
2. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Метод. основы развития физич. качеств / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов; под общей ред. А.В. Карасева. – Москва: Лептос, 1994. – 368 с.
3. Воронин Д.М. Модель инновационной здоровьесберегающей среды Государственного гуманитарно-технологического университета / Д.М. Воронин, Н.В. Привезенцева, А.В. Кузнецов // Проблемы современного педагогического образования Сер.: Педагогика и психология. – Сб. статей: – Ялта: РИО ГПА, 2016. – Вып. № 53-6. – С. 91-98.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА КАК ФАКТОР СТИМУЛИРОВАНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНО-ТВОРЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Э.В. Мухина, С.А. Измestъева

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Российская Федерация, e-mail: evelina.muhina.sm@yandex.ru

В статье представлено обоснование значимости самостоятельной учебно-образовательной деятельности учащихся в вузах физической культуры. Обзор различных видов и форм самостоятельной работы произведен с учетом специфики уровней бакалавриата и магистратуры. Приведены примеры апробированных форм самостоятельной работы, показавших наибольшую эффективность в процессе стимулирования познавательно-творческой активности студентов и магистрантов.

Ключевые слова: познавательно-творческая активность, профессионально-прикладные компетенции, самостоятельная работа, вузы физической культуры.

Динамичные условия современного общества нацеливают студенческую молодежь на непрерывное совершенствование интеллектуального уровня и активное овладение профессионально-прикладными компетенциями. В общем спектре разноплановых знаний, умений, навыков, необходимых в реальной практической деятельности учащихся вузов, особенно важны способности к индивидуальному планированию и осуществлению самостоятельной образовательной деятельности. Знания, полученные в учебных аудиториях, дополненные качественной самостоятельной работой, позволяют существенно повысить образовательный потенциал каждого заинтересованного и ответственного студента. Для решения данной задачи необходимо грамотное построение и координирование процесса самостоятельной работы студентов, предложенное со стороны преподавателей.

Цель исследования – рассмотреть способы и формы активизации самостоятельной познавательно-творческой деятельности учащихся в вузах физической культуры.

Задачи исследования: – обозначить особенности сферы физической культуры и спорта, определяющие значимость организации самостоятельной работы учащихся в отраслевых вузах;

– определить направленность и содержание основных видов и форм самостоятельной работы с учащимися бакалавриата и магистратуры;