

3. Слесарева Е.А., Мирзахмедов Д.Ш., Бадриддинов Д.Ф.У. Применение «ситуационного метода» при обучении сотрудников оперативных подразделений боевым приемам борьбы // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2019. – №1. – С.80–82.

4. Renden P. G., Landman A., Geert J. P. Savelsbergh & Raoul R. D. Oudejans (2015). Police arrest and self-defence skills: performance under anxiety of officers with and without additional experience in martial arts // Ergonomics. – 2015. – №58:9. – P. 1496–1506. – URL: <https://doi.org/10.1080/00140139.2015.1013578>.

5. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. [Электронный ресурс]. URL: <http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения: 10.08.2019).

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

И.П. Уйманова*, О.Л. Карпова**

***Уфимский государственный нефтяной технический университет
г. Салават, Российская Федерация,**

****Уральский государственный университет физической культуры
г. Челябинск, Российская Федерация,
e-mail: uimanova_ira@mail.ru**

В статье рассматривается профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и ее влияние на здоровье, а также важность подготовки учащихся вузов к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, оздоровление студентов, профессиональная деятельность, здоровый образ жизни, профилактика заболеваний.

Самая важная и дорогая вещь в жизни любого человека – его здоровье. В последнее десятилетие уровень здоровья и физической подготовленности молодежи ухудшился. Свидетельство тому, 90% абитуриентов вузов имеют отклонений в состоянии здоровья. Основными причинами создавшегося положения, по мнению многих исследователей, являются дефицит двигательной активности на протяжении всего периода обучения в образовательных учреждениях, обусловленный несовершенством действующих государственных программ по физическому воспитанию и недостаточным уровнем культуры здорового образа жизни всех субъектов образования.

Цель исследования – проверить готовность студентов вуза к здоровьесбережению.

С приближением сессии практически каждый студент испытывает волнение и стресс, что значительно вредит общему физическому и психическому состоянию человека. Иммуитет от этого начинает ослабевать, а организм истощаться. Вот почему именно в этот период жизни организм человека более всего подвержен различного рода заболеваниям. Именно сейчас человеку как никогда важно помнить о физической культуре [2, с.132].

В новом курсе социальной и молодежной политики основной упор сделан на все виды оздоровления общества, отсюда вытекает актуальность описанной проблемы. [1, с.24]. Зачастую у молодого поколения нет реальной возможности поднять уровень физического развития. В этом основную роль играет время, которого студентам не всегда хватает, и финансы, которые, как правило, у них в недостатке. Посещения занятий по физкультуре два раза в неделю бывает недостаточно, чтобы всегда оставаться в здоровой форме.

Системное занятие физической культурой – это, в первую очередь, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы, развитие дыхательной системы, укрепление и увеличение силы мышц. Регулярные занятия физическими упражнениями положительно сказываются на весь организм в целом [3, с. 52–53].

Длительное занятие умственной деятельностью часто сопровождается сильным утомлением и мышечным напряжением. У студентов в период учебного процесса снижается внимание, быстрота реакции, отсутствует сосредоточенность. Физические упражнения положительно сказываются на работоспособности и успеваемости, а свежий воздух и здоровый сон восстановят организм после переутомления. Физическая культура играет огромную роль в процессе воспитания человека, формируя моральные ценности, обогащая культуру семьи и правильного образа жизни.

Профессиональная деятельность студентов УГНТУ предусматривает хорошую физическую подготовленность. Добиться этого можно только регулярно занимаясь спортом. Половина специальностей подготовки студентов к будущей профессии нашего университета подразумевает профессиональную физическую работу. [4; 5 с.189].

Материал и методы. Опрос, проведенный среди студентов филиала ФГБОУ ВО УГНТУ в г. Салавате, анализ полученных результатов, наблюдение, сравнение, классификация.

Результаты и их обсуждение. По результатам опроса мужчин студентов, зафиксированы следующие данные.

1. Занимаетесь ли Вы спортом (в том числе танцы, фитнес, волейбол и т.д.), не считая занятий физической культурой в УГНТУ, и где?
 - 1) нет (40%);
 - 2) да, хожу в тренажерный зал (37,5%);
 - 3) бег (7,5%)
 - 4) футбол, баскетбол, гандбол (10%);
 - 5) занимаюсь дома (5,1%).
2. Сколько часов в неделю Вы уделяете занятиям спортом?
 - 1) 0–2 ч (32,5%);
 - 2) 2,5–4 ч (32,5%);
 - 3) 4,5 ч и более (35%).
3. Хотели бы Вы уделять больше времени занятиям спортом?
 - 1) да (75%);
 - 2) нет (25%).
4. Что мешает больше заниматься спортом?
 - 1) недостаточно времени (75%);
 - 2) ходить в зал слишком дорого (7,5%);
 - 3) стесняюсь ходить в зал (5%);
 - 4) лень (10%);
 - 5) состояние здоровья (2,5%).
5. Оцените свои результаты сдачи нормативов:
 - 1) ниже среднего (удовл.) (12,5%);
 - 2) средние (хор.) (52,5%);
 - 3) выше среднего (отл.) (35%).
6. Что значит занятие спортом для Вас в первую очередь?
 - 1) забота о здоровье (67,5%);
 - 2) контроль веса и фигуры (32,5%);
7. У Вас есть/были вредные привычки?
 - 1) есть (42,5%);
 - 2) нет, но были (17,5%);

- 3) нет, и не было (40%).
8. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?
- 1) регулярно (2,5%);
 - 2) иногда (37,5%);
 - 3) нет (60%).
9. Следите ли Вы за своими медицинскими показателями (уровень сахара и холестерина в крови, вес и т.д.)?
- 1) да, мне это важно (7,5%);
 - 2) только при необходимости (67,5%);
 - 3) нет (25%).
10. Довольны ли Вы своей физической формой?
- 1) да (50%);
 - 2) нет (50%).

Профессиональная деятельность студентов должен обладать хорошей физической формой и здоровьем. А добиться всего этого можно, регулярно занимаясь спортом и физической культурой.

Заключение. Таким образом, по данным опроса проделан статистический анализ, в результате которого выявлено что более 50% студентов регулярно не занимаются спортом, 80% из которых не занимаются по причине нехватки времени, а также было установлено, что более 80% хотели бы уделять спорту больше времени. Также студентами было предложено следующее: учитывать индивидуальные способности человека; предоставить нормативы на выбор; уменьшить время разминки и увеличить время на спортивные игры (баскетбол, волейбол);

Каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо.

А вот здоровье не купишь и не получишь в дар. Поэтому нужно делать все, чтобы сохранить его, пока не стало, слишком поздно. Обычно вследствие неправильного образа жизни у человека появляются нервные расстройства, различные болезни, как правило, гипертония и инсульт, проблемы в учебе, на работе и дома. Человеку, думающему о будущем своего организма и занимающемуся спортом сейчас, организм в старости скажет «спасибо».

Для того чтобы сознательно прийти к выводу о значимости физической культуры и спорта, человек должен понять ее роль в своей жизни. Очень важно понять это сейчас, чтобы начать вести здоровый образ жизни. «В здоровом теле – здоровый дух».

Литература

1. Билалова Д.Н. Морфемностроение слова в башкирском и английском языках. Дис. на соискание уч. степ. канд. филол. наук. /Д.Н. Билалова. – Чебоксары, 2016.–150 л.
2. Карпова О.Л. Развитие профессионального самоопределения студента на основе смыслообразовательной деятельности. /О.Л.Карпова, А.Я. Найн // Самарский научный вестник. 2017. Т.6. № 2(19). С. 230–233.
3. Карпова О.Л. Педагогическое содействие самообразовательной деятельности студентов. /О.Л. Карпова // Высшее образование сегодня. 2008. № 7. С. 51–54.
4. Уйманова И.П. Профессионально–прикладные навыки в спорте. /И.П. Уйманова// Матер. конф. ФГБОУ ВПО Петрозаводский госуд. унив. 2015. С. 189–191.
5. Уйманова И.П. Статистика спортивных достижений и факторы их определяющие. /И.П. Уйманова// Физическая культура и спорт – основа здоровья нации. Междунар. науч.–студ. элект. конф. 2015. ИрГТУ-Иркутск. С. 320–323.