

В таблице 1 приводятся данные о средних значениях контрольных испытаний студентов в процессе их обучения на протяжении трех лет.

Таблица 1 – Динамика средних значений уровня физической подготовленности студентов по результатам контрольных испытаний

Год	Бег на 30м с высокого старта, (с)		Прыжок в длину с места толчком двух ног, (м)	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
2019г.	4,5±0,2	5,4±0,3	223±9	194±7
2020г.	4,4±0,1	5,3±0,1	235±6	201±5
2021г.	4,3±0,1	5,3±0,1	241±4	202±3

На протяжении трех лет обучения заметна положительная динамика средних показателей. Темпы прироста в каждом упражнении составили от 1,5% до 2% соответственно ($p > 0,05$). Учитывая, что применяемые упражнения характеризуют уровень подготовленности в достаточно консервативных физических качествах, мало поддающихся тренировочному воздействию, можно заключить, что полученные данные свидетельствуют о благоприятном воздействии применяемых в учебном процессе средств и методов на уровень физической подготовленности студентов. Исключением является результат девушек в беге на 30м с высокого старта, где в период обучения со 2 на 3 курсы отсутствует прирост, но и снижения результата не наблюдается. Полученные результаты свидетельствуют, что в конечном итоге уровень физической подготовленности студентов позволит им овладеть всем комплексом учебных заданий, предусмотренных программой.

Заключение. Анализ уровня физической подготовленности студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура», свидетельствует о благоприятном воздействии применяемых в учебном процессе средств и методов. Положительная динамика результатов контрольных испытаний двигательной сферы обучающихся позволяет судить об эффективности обучения в практических спортивных дисциплинах, что положительно влияет на профессиональную подготовку будущих специалистов в целом.

Литература

1. Актуальные вопросы научно-методической и учебно-организационной работы: практико-ориентированная и фундаментальная подготовка на первой и второй ступенях высшего образования [Электронный ресурс]: Моделирование обучающей среды в практико-ориентированной подготовке студентов – [материалы] Электронные текстовые данные (объем 4,77 Мб). – Халанский Ю.Н., Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2018. - республиканская научно-методическая конференция (Гомель, 15–16 марта 2018 года).

УДК 796.012.1:796.011.3-057.87

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СПОСОБ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

И.П. Хвостиков, Ю.С. Фомина

Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск

E-mail: igor.khvastikov.83@bk.ru

Аннотация. Проведен анализ данных научной литературы по проблеме сохранения здоровья студентов за счет увеличения объема двигательной активности.

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, здоровый образ жизни, студенческая молодежь.

Растущие темпы снижения уровня физического развития, подготовленности и здоровья студенческой молодежи приобретают в настоящее время критический характер. Причинами низкой физической подготовленности студенческой молодежи и ухудшение состояния ее здоровья является недостаточное внимание к вопросам физического воспитания в семьях, средних общеобразовательных, профессиональных учебно-воспитательных и высших учебных заведениях. На данном этапе развития физической культуры необходим поиск новых средств и методов тренировок, которые бы способствовали улучшению функционального состояния, повышению уровня двигательной подготовленности, и как следствие укреплению состояния здоровья молодежи.

Изучение структуры мотивов, потребностей и интересов студентов к занятиям физической культурой являются исходными положительными показателями, которые существенно влияют на двигательную активность личности студента.

Цель исследования – анализ данных научной литературы по проблеме сохранения здоровья студентов за счет увеличения объема двигательной активности.

Материалы и методы. Материалами для написания данной статьи послужила научная литература по теме исследования.

Результаты и их обсуждение. Студенческая молодежь представляет собой особую социальную группу, которая характеризуется высокими умственными и эмоциональными перегрузками, вызванными умственным трудом, которая выполняется в условиях дефицита времени, нервных напряжений и стрессовых явлений. Кроме того, студенческая молодежь испытывает большую нагрузку не только действия природных факторов (наследственность, климатические и метеорологические условия), социальных (условия жизни, быт), но и в результате внутренней морфофункциональной перестройки организма, гиподинамии, приводящих к нарушениям адаптационных процессов организма с последующим развитием различных отклонений и заболеваний [1].

В то же время занятия физическими упражнениями и спортом повышают функциональные возможности организма, работоспособность, развивают физические качества, улучшают самочувствие, сон, аппетит, активизируют мыслительные и интеллектуальные процессы и тому подобное. Результаты исследований показали, что систематические оптимальные физические нагрузки с различными эмоциональными компонентами положительно влияют на психику студентов, что в конечном итоге улучшает учебную деятельность и успешность [5].

Недостаточность двигательной активности современного студента является социальным, а не биологическим феноменом. Поэтому, существенная роль возлагается на двигательную активность студентов, которая в конечном итоге направлена на изменение состояния их организма, приобретение нового уровня физических качеств и способностей.

В других странах также остро стоит проблема оптимизации двигательного режима молодежи. Наиболее значительным исследованием физической активности населения европейских стран является опрос, проведенный в 15 странах ЕС Европейской группой исследования общественного мнения (European Opinion Research Group). Установлено, что двигательная активность студентов Европы базируется на современном и расширенном понимании как спортивной, так и физкультурной активности, а развитие физической культуры и спорта в высших учебных заведениях занимает приоритетное место, что позволяет поддерживать надлежаций уровень здоровья студентов, как на физическом, так и на психическом уровне [6].

Для разработки дифференцированной подготовки в системе физического воспитания в вузе практическое значение имеет поиск признаков, отражающих особенности двигательной активности студентов. Повышение требований к учебному процессу в достаточной мере требует объективной оценки оптимального уровня двигательной

активности студентов для полноценной реализации функций физической культуры. Вместе с тем в студенческой среде имеет место недооценка социально-экономической, оздоровительной и воспитательной роли физической культуры и спорта, что негативно влияет на состояние здоровья и уровень физического развития и физической подготовленности, а в целом и двигательной активности студенчества [2, 3].

Весьма важным для повышения двигательной активности студентов является степень и качество овладения теоретическими знаниями и культурными ценностями в области физической культуры и спорта. Наличие определенной суммы теоретических знаний в области анатомии и физиологии, гигиены и биохимии, психологии и педагогики, теории и методики физического воспитания является одной из главных отличий, характеризующая степень социализации студента, его зрелость как личности. Без знаний своего организма, его функциональных возможностей, физического развития и подготовленности студент не может быть зрелой личностью при укреплении своего здоровья средствами физического воспитания [3, 4].

В повышении образовательного уровня студенческой молодежи можно выделить два подхода. Первый – информационный, в соответствии с которого преподаватель общается и приказывает студенту запомнить сведения, которые необходимы для выполнения теоретических требований учебной программы. Второй подход-развивающий, суть которого заключается в том, чтобы поставить студента в условия, которые бы вызвали внутреннюю потребность в необходимых знаниях, активизировали стремление добывать их всеми возможными средствами. При втором подходе задача преподавателя заключается в целенаправленном управлении самостоятельной познавательной деятельностью личности студента [2, 3].

Для повышения двигательной активности студента, его сознания, активности и самостоятельности во время проведения учебных занятий и других физкультурно-оздоровительных мероприятий необходимо [1, 3, 4]:

а) четко определить ценности физической культуры и спорта в жизни студента, место и роль физических упражнений в здоровом способе его жизни;

б) систематизировать старые и разработать новые методы развития интересов и мотивов и сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями и выбранными видами спорта;

в) внедрить новые отечественные и зарубежные формы учебной и физкультурно-массовой работы среди студенческой молодежи;

г) сформировать новые взаимоотношения между студентами и преподавателями на демократических и гуманных началах и методическом сотрудничестве;

д) переориентировать процесс физического воспитания в вузе с учебно-тренировочного на учебно-методический с акцентом на решение образовательных и воспитательных задач физической культуры и спорта;

е) развивать и внедрять новые формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и дополнительные самостоятельные занятия студентов, расширить сеть клубов по спортивным предпочтениям и активизировать студенческое самоуправление в области физической культуры и спорта;

е) изучать опыт и новейшие технологии в сфере физической культуры ведущих европейских стран и внедрять его в быт студенческой молодежи в ЛНР.

Рациональные систематические физические нагрузки, которые получают студенты во время учебных и самостоятельных тренировочных занятий физическими упражнениями и видами спорта также положительно влияют на функциональное состояние организма, его системы, опорно-двигательный аппарат, функциональные возможности щитовидной железы.

Оздоровительный эффект физических упражнений реализуется, главным образом через совершенствование в организме механизмов адаптации – приспособление к условиям внешней среды. Особое значение для механизма общей адаптации имеют следующие рекомендации [1]:

1. Совершенствование функций центральной нервной системы для активизации нервной регуляции всех остальных систем организма.
2. Повышение функциональных возможностей организма и устойчивости эндокринной системы.
3. Увеличение энергетического потенциала организма.
4. Расширение возможностей транспорта кислорода.
5. Оптимизация и экономизация процессов обмена веществ.
6. Рост стабильности функционирования ионных насосов, которые поддерживают постоянный ионный состав в клетках.

На двигательную активность студентов существенно влияет их физкультурно-спортивная направленность, которая представляет собой систему органически сочетаемых и присущих личности потребностей, интересов, ценностей, определяющих главные направления, мотивы поведения и деятельности, помыслов и поступков в процессе учебных занятий по физическому воспитанию, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, участия в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых кафедрой, спортивным клубом и спортивными организациями.

Большое значение в увеличении двигательной активности и в целом соблюдении здорового образа жизни студенческой молодежью играет проведение ею досуга. Оно определяется социально-экономическими и культурными факторами, метеоролого-климатическими условиями, индивидуальными особенностями высшей нервной деятельности, физическими и функциональными особенностями организма, мотивацией, наличием и доступностью спортивных сооружений и мест отдыха.

Одним из путей, способных в определенной степени обеспечить решение проблемы обеспечения должного уровня двигательной активности, физической подготовленности студенческой молодежи является формирование у нее положительной установки на активную поддержку собственного здоровья в течение жизни [5].

Заключение. Увеличение двигательной активности студенческой молодежи является одним из основных факторов здорового образа жизни и средств оздоровления. Важную роль в формировании двигательной активности играют спортивные традиции, система образования, место и роль физического воспитания и спорта в этой системе, наличие современных программ физического воспитания и их выполнения квалифицированными преподавателями.

Литература

1. Булич, Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
2. Грибан, Г.П. Пути приобщения к здоровому образу жизни учащейся и студенческой молодежи / Г.П. Грибан [и др.] // *Materialy II Miedzynarodowej naukowopraktycznej konferencji «Wykstalcenie i nauka bez granic»* – 2005. – Т. 27 – *Muzyka i zycie, Fizyczna kultura i sport.* – Przemysl – Praha: Sp. Z o. o. «Nauka i studia». – 2005. – S. 35–37.
3. Куликов, А.Ф. Теоретические аспекты двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе / А.Ф. Куликов // *Технологии и оздоровительные программы педагогических процессов по физической культуре и спорту в учебных заведениях: матер. междунар. науч.-методич. конф.* – Белгород, 2002. – С. 49–52.

4. Платонов, В.Н. Актуальные проблемы высшей школы и пути перестройки физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. – № 4. – 1990. – С. 5–10.

5. Тамбовский, А.Н. Двигательная активность, зрение студентов / А.Н. Тамбовский, Р.Г. Бархударян // Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ: матер. межд. науч. конгресса. – Минск: Тесей, 1999. – С. 194–197.

6. IPAQ Core Group. Guidelines for data processing and analysis of IPAQ – short and long forms. <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>, 1–15. – 2005.

УДК 796

ЗНАЧЕНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В РЕКРЕАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРОФИЛЕЙ

М.В. Чайченко*, Д.В. Галанов**

**Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация*

***МБОУ ФСО «СШ “Олимпиец”», г. Коломна, Российская Федерация*

E-mail: gama79@yandex.ru

Аннотация. Фитнес-технологии в настоящее время имеют широкое распространение и все чаще применяются как одни из основных факторов здорового образа жизни. Эмпирический опыт и опытные работы убеждают в том, что занятия физическими упражнениями ведут к снижению риска нарушений сердечно-сосудистой и нервной системы, а также опорно-двигательного аппарата. Модернизация образования ставит первостепенную цель - сохранения и укрепления здоровья молодежи, мотивированию студентов-бакалавров к здоровому образу жизни. Главная задача – выработать у студентов привычку к самостоятельным занятиям спортом, к оздоровительным тренировкам, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода».

Однообразие традиционных занятий снижает интерес у студенческой молодежи к активным и систематическим занятиям физической культурой. В определенной мере в этом вопросе могут содействовать фитнес-технологии (фитбол-гимнастика, степ-аэробика, фитнес-аэробика и т.д.) с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного спортивного инвентаря и оборудования. С помощью включения функционального тренинга в учебные занятия можно создать мотивацию к обучению физической культуры и выбору дальнейших самостоятельных занятий дома или в фитнес-клубах. Наша работа предназначена для бакалавров высшей школы педагогических профилей.

Ключевые слова: физическая культура, фитнес-технологии, рекреационная подготовка, студенты, мотивация.

Актуальность. Еще в античном мире танцы, а также физические упражнения, выполняемые под музыку, использовались для развития хорошей осанки, походки, пластичности движений, наконец силы и выносливости. Прошли столетия, прежде чем люди вновь обратились к физической культуре. С развитием цивилизации, научно-технического прогресса, появилась угроза гиподинамии. Но в гимнастических системах женщинам не уделялось особого внимания. Они выполняли те же упражнения, что и мужчины, без учета их физиологических особенностей [1,2]. Можно вспомнить много имен, благодаря которым в настоящее время все большее внимание уделяется нетрадиционным