

–Экстремальный (горный, снегоходный, сноуборды, дайвинг).

Все это расширяет возможности молодежи и населения в целом в оздоровлении и делает туризм важным фактором здоровьесбережения.

Список литературы

1. Ветитнев А.М., Кусков А.С., Лечебный туризм: учебное пособие/ А.М. Ветитнев, А.С. Кусков. – М.: ФОРУС, 2010.
2. Велединский В.Г., Спортивно-оздоровительный сервис: учебник/ В.Г. Велединский. – М.: КРОНУС, 2014.
3. Сухарев Е.Е., Курортное дело: учебное пособие / Е.Е. Сухарев.– М.: Омега – Л, 2012.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Вырышева А.Д., Сапова П.Ф.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Проблема совершенствования физической культуры является актуальной в настоящее время, так как в учебную деятельность студентов внедряются инновационные программы, увеличиваются аудиторные занятия, объем заданий, информационная и психологическая нагрузка на студента, учащийся все больше времени уделяет работе с компьютером. Все это негативно влияет на здоровье студента и порождает проблему физического воспитания студенческой молодежи. Также неблагоприятными факторами являются рост вредных привычек, плохая экология окружающей среды. Рост проблем физического воспитания связан с заболеванием «Отслойка сетчатки глаза», так как в жизнедеятельности присутствует большая нагрузка учебы: значительное количество занятий за компьютером, присутствие существенного объема заданий и другое. Все это приводит к плохим последствиям, поэтому для того, чтобы в будущем не приходилось жертвовать своим здоровьем и в дальнейшем заниматься физической деятельностью, нужно выполнять задания так, как позволяет здоровье.

В высшем учебном заведении увеличивается умственная нагрузка, и так как студент большое количество времени сидит, у него появляется недостаток двигательной активности [2; с. 160, 3; с. 147]. Поэтому при недостатке двигательной активности происходит следующее: нарушение осанки и опорно-двигательного аппарата; появляются дефекты зрения и нервно-психические отклонения; наступает быстрое утомление; появление эмоциональной неустойчивости раздражительности; нарушение питательной функции нервной системы; ухудшение координации движений; ухудшение связей между мышцами и центральной нервной системой. Поэтому студентам нужно больше двигаться, передвигаться и вести активный образ жизни [1; с. 192].

Исследовательская часть: Именно поэтому физическая культура должна быть частью жизни каждого студента, так как она может восстановить организм, повысить физическую работоспособность, благодаря таким возможностям в ВУЗе как: катание на коньках, лыжах; упражнения и бег на стадионе, на беговой дорожке; занятия в тренажерном зале; занятия волейболом, баскетболом и футболом. Так же физическая культура развивает такие физические качества: сила, выносливость, ловкость, быстрота и гибкость.

Были сделаны попытки научного исследования физической подготовки студентов, но психофизиологические особенности профессиональной подготовки студентов недостаточно исследованы. Представляется, что достаточный минимум развития профессионально важных качеств должен определяться параметрами модели и уровнем их значимости для обеспечения профессиональной готовности студентов. Поэтому является весьма своевременным изучение влияния различных средств и методов физической культуры на воспитание и коррекцию профессионально важных физических качеств.

Развитие физической культуры и спорта в студенческой среде – актуальная общественная потребность. Развитие студенческого спорта – это в первую очередь научная проблема, которая нуждается в глубокой методологической разработке, создании педагогической системы управления,

развитием этой разновидности спорта, разработке соответствующих психологических и управленческих технологий [4]. В этих условиях возрастает роль целенаправленной физической подготовки, которая в большинстве случаев бывает важным действенным, а иногда и решающим средством приспособления человека к новым условиям. Таким образом, физкультурная подготовка в высших учебных заведениях важна не только для спорта высших достижений, но и для студентов

Выводы: Таким образом, из вышесказанного можно сделать вывод о том, что проблемы физического воспитания студентов являются актуальными в современном обществе, так как физическая культура является фундаментом психофизического развития и совершенствования молодого поколения.

Решение проблем, связанных с личной физической культурой, следует искать на путях формирования и развития у студентов осознанной потребности в физическом совершенствовании.

Занятие физической деятельности ведет к формированию устойчивых потребностей, интересов, мотивов в двигательной активности, что имеет большое значение для достижения целей в будущей профессиональной деятельности молодых специалистов.

Список литературы

1. Агеевец В.У., Каневец Т.М. Организация физической культуры и спорта. М.: ФиС, 2014 г. – 192 с.
2. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов: Учебн. пособ. Воронеж: ВГУ, 2012 г. – 160 с.
3. Оплавин С.М, Чихаев Ю.Т. Физическая культура в жизни человека. СПб: изд. Знание, 2015 г. – 147 с.
4. Русакова Н.Г. Индивидуально-типологические особенности становления организованности у студентов как условия успешности их обучения. Монография / Н.Г. Русакова; Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия (Акад. ВЭГУ). Уфа, 2012 г. – 315 с.