

THE LITERATURE

1. Makarov DS Trends in the development of modern football in Russia. №21. 531 p.
2. Viskunov MA Problems of the development of football in Russia / Weekly "Football", 2018. №2. 156 p.
3. Rednage Keir. World football. AST, 2018. 256 p.
4. Electronic resource FIFA / URL: <http://www.fifa.com>

УДК 376.23

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Романенко Ольга Вячеславна, студентка ФГБОУ ВО Омский ГАУ,

Фадеева Ольга Владимировна, старший преподаватель

ФГБОУ ВО Омский ГАУ

г. Омск, Россия

Аннотация. Статья содержит теоретические материалы о пользе и проблеме посещения физической культуры в университетах.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, спорт.

Abstract. The article contains theoretical materials on the benefits and problems of visiting physical culture in universities.

Index terms: physical culture, healthy way of life, sport.

Спорт становится средством воспитания тогда,

Когда он - любимое занятие.

(В. Сухомлинский).

На сегодняшний день в современном обществе остались те ценности, значение которых не подвергается сомнению: и одна из таких главных ценностей – это физическая культура [1]. Однако в настоящее время имеются такие преграды, распространения физической культуры, как недостаток финансирования, слабая освещённость в средствах массовой информации, малоподвижный образ жизни. Всё это лишает интереса людей в плане физического совершенства [2].

В учебных учреждениях предоставляются бесплатные занятия спортом. К сожалению молодёжь в наше время находят другие занятия, кроме спорта. Это алкоголь, сигареты и другие вредные увлечения. Хотя заниматься спортом это доступно на паре физической культуры, учитель на протяжении учебного времени старается дать нам огромный комплекс упражнений для нашего тела и здоровья, но мы в пустую, тратим наше время, не оценивая доступное нам бесплатное комплексное занятие. Для укрепления нашего здоровья, а так же красоты нашего тела.

Значение физической культуры и спорта для нашего здоровья, развития и общего состояния человека тяжело преувеличить. Положительным тезисом является то, что спорт способствует развитию коммуникабельности, отрешает

от комплексов и раскрепощает; физические нагрузки, а также активное движение очень благоприятно сказываются на улучшении и сосредоточенности в умственном труде, что является далеко не лишнее для человека. Также с этим появляется и необходимость самостоятельной оценки своих физических возможностей и, в соответствии с этим, реализовать свои силы.



Предмет физической культура формирует физическое состояние человека, его здоровье, физической выносливости и физическом совершенстве [3]. Основными особенностями, характеризующими физическое развитие человека, представляет сила, ловкость, быстрота, выносливость и гибкость.

Занятия физической культурой служит, прежде всего профилактикой различных заболеваний и в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца. Такие болезни, часто замечены у специалистов технического профиля, требуют длительного лечения. Но, увы, лечение не всегда ведет к выздоровлению. Значительно огромный эффект дает их профилактика.

Ученые пришли к выводу, что для эффективного оздоровления, профилактики респираторных заболеваний необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное в оздоровительном плане физическое качество — выносливость, которая в сочетании с закаливанием и другими составными частями здорового образа жизни послужит надежный щит против многих болезней [4].

Во время занятия физическими упражнениями возрастает работоспособность. Об этом свидетельствует повышенная способность человека совершать большую работу за определенный период времени. Кроме того, занятие физической культурой и спортом предоставляет человеку не только ощущение физического совершенства, но и придаёт ему силы и формирует его дух. Поднимает уровень духовных качеств человека, что так нужно нашему поколению. Для того чтобы осознанно прийти к выводу и значимости физической культуры и спорта, человеку необходимо понять ее роль в своей жизни. Хорошо, если он поймет это не совсем поздно, для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни.



Спорт и физическая культура - это не только здоровый образ жизни - это обычная и здоровая жизнь, открывающая все новые и новые возможности для реализации сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек. Он это делает для того чтобы прожитая жизнь, приносила радость ему самому и окружающим. Передовой ритм жизни требует большой физической активности и подготовленности. Все возрастающие нагрузки, которые мы преодолеваем на протяжении всей жизни, требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой.

Физическая культура влияет на все стороны жизнедеятельности человека: усиливает мотивацию ее саморазвития, вырабатывает социальную адаптацию, развивает духовно-нравственные качества личности, помогает соответственно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

В учебных учреждениях проводят немало спортивных состязаний. Это помогает студентам не только усовершенствоваться, но и для сплочения с другими обучающимися и повышения лояльности. В нашем университете проводится ежегодная межфакультетская спартакиада. Спартакиада ставит своими целями:

- а) популяризацию здорового образа жизни, массовое развитие физической культуры и спорта;
- б) выявление лучших команд и спортсменов университета;
- в) повышение спортивного мастерства студентов, выполнение ими спортивных разрядов, подготовку к успешному выступлению во внешних спортивных мероприятиях различного уровня.

Заключение. Мы должны ценить предоставленные возможности нашими вузами. Ведь физическая культура входит в программу, не для га-

лочки перед министерством образования, а для поддержания нашего здоровья, выносливости, силы и гибкости. А ведь просто нужно задуматься: все ли возможное мы делаем для сохранения своего здоровья? Ведь зачастую походов к врачу можно избежать, если правильно выстроить свой образ жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Нечаев С.В. Особенности формирования силовой выносливости у обучающихся Омского ГАУ / С.В. Нечаев, А.А. Изилиев, С.Е. Бебинов // Электронный научно-методический журнал Омского ГАУ, – 2016. – № 4 (7). Режим доступа : <http://e-journal.omgau.ru/index.php/2016-god/5/29-statya-2016-2/363-00114>. – Загл. с экрана. Электрон. дан. – (дата обращения: 05.02.2017).

2. Сергиевич Е.А. Влияние оздоровительного плавания на сердечно – сосудистую и дыхательную систему мужчин и женщин разного возраста / Е.А. Сергиевич // Электронный научно-методический журнал Омского ГАУ. – 2016. – № 1 (4) – Режим доступа : <http://e-journal.omgau.ru/index.php/2016-god/4/25-statya-2016-1/256-00083>. – Загл. с экрана. Электрон. дан. – (дата обращения : 05.02.2017). 8. Пягай Л.П. Самоконтроль физического развития как мотивационный компонент здорового образа жизни студентов, отнесенных к специальной медицинской группе / Л.П. Пягай // Вестник Омского ГАУ.– 2015. – № 1 (17). – С. 93 – 98.

3. Сергиевич Е.А. Динамика физической подготовленности студентов института ветеринарной медицины / Е.А. Сергиевич, И.Г. Мальцева, В.С. Лукьянчиков // Реализация дисциплин ГСЭД в рамках дистанционного обучения: теоретические и практические аспекты: сб. мат-ов к межвуз. науч.-метод. конф. – Омск : изд-во ИП Макшеевой Е.А., 2013. – С. 88 – 90 с.

4. Сергиевич Е.А. Физическое развитие студентов ветеринарного факультета ИВМ ОмГАУ / Е.А. Сергиевич, О.А. Веревкин, Д.М. Билык и др. // Организация и содержание физического воспитания в вузе : мат-лы межвуз. науч.-практич. конф. г. Омск. – Омск : ОГИС, 2003. – С. 38 – 41.

THE LITERATURE

1. Nechaev S.V. Features of the formation of power endurance in students Omsk GAU / S.V. Nechaev, A.A. Isileev, S.E. Bebinov // Electronic scientific methodical journal of the Omsk State Automobile Inspectorate, - 2016. - No 4 (7). Access mode: <http://e-journal.omgau.ru/index.php/2016-god/5/29-statya-2016-2/363-00114>. - Ver. from the screen. Electron. Dan. - (date of circulation: 05.02.2017).

2. Sergievich E.A. Influence of improving swimming on the cardio-convictal and respiratory system of men and women of different ages / E.A. Sergievich // Electronic scientific and methodical journal of Omsk State University. - 2016. - No. 1 (4) - Access mode: <http://e-journal.omgau.ru/index.php/2016-god/4/25-statya-2016-1/256-00083>. - Ver. from the screen. Electron. Dan. - (date of circulation: 05.02.2017). 8. Pyagay L.P. Self-control of physical development as a motivational component of a healthy lifestyle of students assigned to a special medical group /

L.P. Pagay // Bulletin of the Omsk State University. - 2015. - No. 1 (17). - P. 93 - 98.

3. Sergievich E.A. Dynamics of physical readiness of students of the Institute of Veterinary Medicine / E.A. Sergievich, I.G. Maltseva, V.S. Luki-yanchikov // Realization of GCEED disciplines within the framework of distance learning: theoretical and practical aspects: coll. mat-s to interuniversity. scientific-method. Conf. - Omsk: publishing house IP Maksheeva EA, 2013. - P. 88 - 90 pp.

4. Sergievich EA Physical development of students of veterinary faculty of IVM OmGau / E.A. Sergievich, OA Verevkin, D.M. Bilyk, etc. // Organization and content of physical education in the university: materials of inter-university education. scientific-practical. Conf. city of Omsk. - Omsk: OGIS, 2003. - P. 38 - 41

УДК: 796.01

СИСТЕМНАЯ ДИАГНОСТИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Фалькова Наталья Ивановна,

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент,

Doctor of Philosophy (Ph.D),

Ушаков Андрей Владимирович, кандидат биологических наук, доцент,

Донбасская юридическая академия,

г. Донецк, ДНР

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы структурно-функциональной диагностики студентов в процессе прикладной физической подготовки и основные педагогические аспекты проведения диагностики с позиции системного подхода.

Ключевые слова: диагностика, структура, функция, прикладная физическая подготовка, системный подход, метод.

Annotation. In the article questions of structurally functional diagnostics of students in the process of applied physical training and the basic pedagogical aspects of diagnostics from the position of the system approach are considered.

Index terms: diagnostics, structure, function, applied physical training, system approach, method.

Актуальность. Системный подход – это применение системных методов для решения задач планирования и организации комплексного и систематического эксперимента. В настоящее время системный подход все шире применяется в практике физической культуры и спорта, что позволяет накапливать опыт построения системных описаний объектов исследования. Необходимость системного подхода обусловлена укрупнением и усложнением изучаемых систем, потребностями управления большими системами и интеграции знаний.