

физическое состояние и правильно подобрать или скорректировать нагрузку, и тем самым избежать травм и перетренированности. Таким образом, можно сказать, что контроль, как врачебный, так и индивидуальный, необходим для наибольшей эффективности занятий физической культурой, а также достижения высоких спортивных результатов.

Занятия физическими упражнениями являются очень сильным средством изменения физического и психического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека.

Вместе с тем необходимо понимать, что бесконтрольное и бессистемное использование средств физической культуры неэффективно, а в некоторых случаях может нанести непоправимый вред здоровью.

Список литературы

1. Готовцев П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский. – Москва: Физкультура и спорт, 2005. – 315 с.
2. Выдрин В.М. Физическая культура студентов вузов: учеб. пособие / В.М. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко. – Воронеж, Изд-во ВГУ, 1991. – 128 с.
3. Половников П.В. Организация занятий студентов по дисциплине «Физическая культура»: учеб. пособие / П.В. Половников. Москва, 1996. – 283с.

Привалова Н.С., Ткачева Е.Г., Андреев Т.А.

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград

Значение физической культуры и спорта в образовании студентов

Часто ли вы слышали такую фразу «В здоровом теле – здоровых дух» или, например, «Береги платье снову, а здоровье смолоду»? Ещё в древности люди понимали ценность физического здоровья и пытались донести это до следующих поколений. В наше время пропаганда здорового образа жизни развита, что не может не радовать, ведь здоровое поколение начинает своё развитие с первого дня жизни и до самой старости. Мне как студенту хотелось

бы рассмотреть значение физической культуры в образовании и жизни студентов. Физическое здоровье человека – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Это бесценный актив для всего сообщества, который, очень хрупок и нуждается в бережном обращении. Учебные занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в вузах готовят студентов к жизни и способствуют их гармоничному физическому развитию. Они тренируют тело, укрепляют здоровье, улучшают физические качества, способности и навыки, тем самым улучшают физическую форму и спортивные достижения; создают благоприятные условия для долгой, активной и здоровой жизни. Кроме того, они способствуют воспитанию таких необходимых нравственных качеств личности, как нравственность, эстетика, трудолюбие, а также формируют интеллектуальное развитие. Все это необходимо будущим специалистам в их профессиональной деятельности [3]. Будь это врач, педагог, художник, инженер или космонавт на космической станции.

Поэтому физическая культура и спорт представляют собой особый сложный социальный феномен, который не ограничивается решением проблемы физического развития, а реализует все виды социальной деятельности общества, показывает его здоровье, культуру значение, как в общественной жизни, так и в системе образования, воспитания и отдыха. Так как именно с период обучения в вузах организм более подвержен стрессу, как физическим, так и умственным переутомлениям. Благодаря физической культуре, всего этого можно избежать и огородить своё здоровье от вредоносных факторов, имеющих пагубное влияние на такой важный актив сообщества [1, 2].

В доказательство того, что физическая культура и спорт стали неотъемлемой частью жизни студенческой молодежи, нами был проведен опрос студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета на тему «Отношение молодежи к физической культуре и спорту».

В анонимном опросе приняло участие 72 человека. Они ответили на 9 вопросов, в которых нужно было выбрать один ответ:

При проведении анализа и подсчета опроса результаты первого вопроса показали, что большинство людей занимаются спортом (90, 91%), из 22 человек лишь два ответили отрицательно. Кроме того, около половины опрошенных занимаются спортом 1-2 раза в неделю (45,45%), такой же процент опрошенных 3-4 раза в неделю, варианты «каждый день» и «не занимаюсь» составили 4,55%.

По результатам третьего вопроса выяснилось, что большинство участников опроса уделяют занятию спортом либо от 30 минут до 1 часа (40,91), либо от 1 до 2 часов (45,45%), более двух часов занимаются лишь 13,64% опрошенных.

Среди занимающихся спортом, примерно одинаковый процент у людей, имеющих спортивные достижения (45,45%) и тех, кто таковых не имеет (50,00%).

Время тренировок молодежь проводит с пользой, выкладываясь на 100% (54,55%), либо не полностью (22, 73%).

К сожалению, более половины опрошенных не делает зарядку по утрам (59,09%), 31, 82% делает, но не всегда, и лишь 9,09% регулярно делает зарядку.

Половина опрошенных посещает тренажерный зал, значительно меньше человек посещает редко (13,64%), остальные не посещают вовсе.

Занятиями физкультурой молодежь не пренебрегает, половина опрошенных старается посещать их каждый раз (50,00%), 31, 82% ходят по мере возможности.

Результаты по последнему вопросу показали, что людям нравится заниматься спортом, они получают от этого удовольствие.

В заключение можно сказать, что физическая культура и спорт необходим для социального становления молодого человека, являясь важным средством его всестороннего и гармонического развития. Поэтому студенческий спорт (в структуре образовательной и профессиональной подготовки будущих бакалавров и специалистов) выступают не только в роли

учебной гуманитарной дисциплины, но и как средство направленного развития целостной личности.

Список литературы

1. Андреевко Т.А. Роль физического воспитания и спортивной тренировки в жизни студента / Т.А. Андреевко, Е.П. Павленко // Современные проблемы теории и практики физического воспитания, спортивных дисциплин и туризма Сборник научных трудов материалов II Международной научно-практической интернет конференции. Министерство образования и науки Украины, Переяслав-Хмельницкий государственный университет имени Григория Сковороды. 2016. С. 80-85.

2. Андреевко Т.А. Студенческий спорт, как пропаганда здорового образа жизни / Т.А. Андреевко, Е.П. Павленко, Т.А. Польская // Наука-2020. – 2019. – № 6 (31). – С. 173-176.

3. Воложанин С.Е. Значение физической культуры в воспитании студенческой молодёжи / Воложанин С.Е // Вестник Мининского журнала. – Т. 6. – №3(24). – 2018. – С. 1-6.

Пылаева Ю.А., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Становление физкультурно-спортивного и оздоровительного движения в России и за рубежом

Становление физкультурного и оздоровительного движения очень важный этап в развитии культурной и социальной сферы каждой страны. В данной работе мы рассмотрели развитие физкультурно-спортивного и оздоровительного движения в России и за рубежом.

Физическое воспитание является не только важной частью образования, но и здорового образа жизни в принципе. Еще с образовательной системы СССР, спорту в нашей стране уделяется особое внимание. К 1941 г. физкультурная работа в СССР шла полным ходом. В стране насчитывалось более 62 тыс. физкультурно-спортивных коллективов, объединяющих более 5 млн. физкультурников. Однако Великая Отечественная война нанесла серьезный ущерб социально-экономическому потенциалу страны. После войны, работу в данном направлении пришлось возобновлять с утроенной силой.