

и повышает адаптивные возможности. Длительное изучение аэробной дозированной нагрузки на организм убедительно доказало ее эффективность в лечении различных сердечных заболеваний и в их предупреждении [2].

Систематические занятия физическими упражнениями, имеющими лечебную направленность, позволят студентам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы вести активный здоровый образ жизни. Оптимизация показателей ослабленных функциональных систем организма средствами АФК позволит расширить диапазон физических упражнений, усовершенствовать психофизические кондиции студентов. Все это повысит эффективность профессиональной подготовки будущих бакалавров.

Библиографический список:

1. Болотин, А.Т., Структура и содержание образовательной технологии управление здоровым образом жизни студентов. Текст: непосредственный. / А.Т. Болотин // Журнал физического воспитания и спорта. 2015. № 15(3). С. 13-18.

2. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для ВУЗов / В.И. Дубровский. Москва, 2009. 480 с. Текст: непосредственный.

УДК 378.4

*Чуб Я.В., Козлова Л.В.
Chub Ya.V., Kozlova L.V.*

*Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*

*Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg
uralbasket@bk.ru
kozlova.lk2018@yandex.ru*

**ДОСУГОВАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В СОХРАНЕНИИ
ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ
LEISURE MOTOR ACTIVITY IN THE MAINTAIN OF STUDENTS' HEALTH
INDICATORS**

Аннотация. Актуальность статьи заключается в необходимости поиска современных средств физической культуры для оздоровления студенческой молодежи. Показано, что достаточная двигательная активность молодого человека позволяет формировать, корректировать и восстанавливать показатели здоровья без лекарств. Выявлена особая роль досуговой двигательной активности как средства переключения, отвлечения и неформальной коммуникации во второй половине учебного дня студента. Определены организационные условия участия студентов в спортивно-массовых мероприятиях.

Abstract. The relevance of the article is the need to search for modern means of physical culture for the improvement of student youth. It is shown that sufficient motor activity of a young person makes it possible to form, correct and restore health indicators without medication. The special role of leisure motor activity as a means of shifting, distraction and informal communication in the second half of the student's academic day is revealed. The organizational conditions for the participation of students in sports and mass events are determined.

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

Keywords: physical culture, physical activity, healthy lifestyle.

Актуальной данная тема будет всегда и в настоящем и будущем, так как все хотят быть здоровыми. Все хотят быть здоровыми, однако далеко не все таковыми являются. Снижение показателей здоровья обусловлено многими факторами, начиная с изменения генетического фонда и заканчивая техногенными процессами современного общества. Сохранение и укрепление здоровья человека – первоочередная задача человечества. Традиционная медицина, к сожалению, во многом настроена против человека, химические средства подавляют иммунитет, антибиотики убивают полезные бактерии, противопаразитарные средства имеют множество побочных действий, Так и родилась современная поговорка: «Одно лечим, другое калечим» [1].

Альтернативой восстановления и укрепления здоровья может стать осознанный путь к соблюдению правил здорового образа жизни. Однако по результатам проведенного опроса нами выявлено противоречие в осознании высокой эффективности соблюдения правил здорового образа жизни и не достаточным уровнем осведомленности о его составляющих и методах комплексного их сочетания. Рассматривая возрастную категорию студенчества, в первую очередь мы говорим о режиме питания, жизнедеятельности и двигательной активности человека.

Цель нашего исследования: выявить средства физической культуры в организации свободного от учебы времени для активного отдыха, коммуникации и самореализации студенческой молодежи.

Задачи: 1. изучить уровень информированности о составляющих здорового образа жизни; 2. выявить средства физической культуры для восстановления физического и психофизического состояния студента; 3. определить роль физкультурно-спортивных мероприятий второй половины учебного дня студента в укреплении здоровья.

Целостность личности человека изначально проявляется в соединении и взаимодействии духовных и физических сил организма. Гармония физических, умственных и физических сил увеличивает запасы здоровья и создает условия для творческого самовыражения во всех сферах жизни [2]. Активный и здоровый человек сохраняет молодость в течение длительного времени непрерывной творческой деятельностью. Здоровье – это первая и самая важная потребность человека, определяющая его трудоспособность и обеспечивающая гармоничное развитие его личности [3]. Самое сильное и эффективное влияние на здоровье оказывают занятия физическими упражнениями. Причем, систематическая двигательная активность обеспечивает правильную организацию режима дня и питания, способствуют правильному построению поведения, повышают целеустремленность в учебной деятельности и устанавливают стойкие коммуникации в студенческой среде.

На информирование студента и построение мотивации существенное влияние оказывают занятия по физической культуре (как практические, так и теоретические), поскольку составляют обязательные нормы государственного образовательного стандарта высшей школы. Некоторая незначительная часть информации поступает

молодому человеку через увлечения выбранными видами спорта и переданного опыта старшего поколения. Поэтому образовательное учреждение является, по сути, основным источником информации в области физической культуры. Причем это касается не только закрепившихся в общественном познании постулатов, основ и принципов физического воспитания, но и знаний о современном устройстве и организации физкультурного движения в стране и в мире.

Напряженная работа в учебной деятельности студента не может не откладывать отпечаток на физическое, психофизическое и эмоциональное состояние студента. Проведение значительного времени в положении сидя снижают тонус мышц и образуют застойные явления в кровеносной системе. Высокое умственное напряжение не только снижает нервные реакции организма, но и угнетающе действует на эмоциональную сферу, истощает общие ресурсы человека. Все это требует обязательной разрядки и переключения. Выход из этой ситуации можно найти в организации досуговой двигательной активности, проводимой в компании сверстников, связанных каким-либо общим спортивным увлечением.

Необходимо сказать, что дисциплина «Физическая культура и спорт» не всегда может с точностью решить задачу досугового времяпрепровождения студента, так как все-таки является учебной и несет обучающую и контрольную функцию. В некоторых моментах это может добавлять напряжения и усталости от процесса восприятия, осознания и мышления как обязательных атрибутов учебной деятельности [4]. Тем более важным в жизнедеятельности студента становятся неформальные физкультурные мероприятия.

В неформальные, досуговые физкультурно-спортивные мероприятия студент может быть вовлечен как спонтанным, случайным и ситуативным способом, так и через широкомасштабные мероприятия, проводимые под эгидой Министерства образования и молодежной политики, Министерства спорта и туризма, Министерства здравоохранения на областном, региональном и государственном уровне. В числе таких мероприятий можно назвать «Кросс наций», «Лыжня России», «10 000 шагов», марафон «Европа-Азия», «Майская велопрогулка» и др. Такие мероприятия становятся традиционными, привлекая в свои ряды все большее количество молодежи и способствуя поддержанию здорового образа жизни человека.

Связующим звеном в вовлечении студентов в мероприятия спортивно-массового характера становятся руководство вузов и непосредственно кафедры физического воспитания. Преподаватели, обладая полными информационными ресурсами по организации и обеспечению таких мероприятий, проводят агитацию, отбор и сопровождение деятельности студентов в них. Например, до пандемии ежегодно в «Кроссе наций» г. Екатеринбурга принимало участие от 350 до 500 студентов разных факультетов и курсов Уральского государственного университета путей сообщения, в «Лыжне России» – от 130 до 250.

Отдельным звеном в досуговой физкультурно-спортивной деятельности студента выступает движение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В стремлении к высоким достижениям студент удовлетворяет свои амбиции в области спорта, самореализуется как личность и формирует

для себя стойкую мотивацию к поддержанию физической формы и, как следствие, укреплению здоровья.

Студенты, принимая участие в спортивно-массовых мероприятиях, получают бесценную возможность наполнить свой досуг двигательной активностью, влиться на равных правах в коллектив участников, получить яркие эмоции от праздника спорта и приобрести опыт физкультурной деятельности для здорового образа жизни.

Защита собственного здоровья является прямой обязанностью каждого человека. Гармоничное планирование содержания здорового образа жизни и ответственное отношение к нему позволят современному студенту укрепить собственное здоровье, развить необходимые жизненно важные функции организма, с уверенностью смотреть в будущее и оптимистично относиться к окружающей действительности.

Библиографический список:

1. *Брехман, И. И.* Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. Москва, 1990. Текст: непосредственный.

2. *Мурахов, И. В.* Физическая культура и активное долголетие / И. В. Мурахов. Москва, 1979. Текст: непосредственный.

3. *Семенова, О.Н., Наумова Е.А.* Мотивационные потребности пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями / Текст: непосредственный. Бюллетень медицинских Интернет-конференций (ISSN 2224-6150) 2012. Том 2. № 11.

4. *Чуб, Я.В.* Внутренние ресурсы повышения качества высшего образования / Текст: непосредственный. Инновационный транспорт (Иннотранс) Научно-публицистическое издание № 1 (35), 2020 г. С 29-31.

УДК 79+179

Шайдуров Е, Колесова И.С..

Shaydurov E., Kolesova I.S.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian State Vocational Pedagogical University,

Yekaterinburg,

eshaidurov6@gmail.ru

ТРАНСГУМАНИЗМ И ПРОБЛЕМА ПРИМЕНЕНИЯ ГЕННОГО ДОПИНГА В СПОРТЕ

TRANSHUMANISM AND THE PROBLEM OF APPLICATION OF GENE DOPING IN SPORTS

Аннотация. Обращаясь к актуальной проблеме применения генного допинга в спорте, автор раскрывает содержательную сущность трансгуманизма. Идеология трансгуманизма рассматривается автором как теоретическая база, опираясь на которую ее приверженцы оправдывают использование генного допинга.

Abstract. Addressing the actual problem of the use of gene doping in sports, the author reveals the content essence of transhumanism. The ideology of transhumanism is considered by the author as a theoretical basis, based on which its adherents justify the use of gene doping

Ключевые слова: трансгуманизм, генный допинг, гуманизм, этика