

дистанция 200 м Д-20 «микст» – 2 место;

дистанция 500 м Д-10 «микст» – 1 место.

Успех команды по гребле – это постоянные тренировки, слаженная командная работа, сочетание опыта и мастерства. Особенности гребли на лодках класса «Дракон»: правильная техника, слаженность и синхронность работы всей команды. Стать частью команды легко, главное иметь желание. Всех инициативных ждут на кафедре физического воспитания УрГУПС [6].

Список литературы

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.
2. Гребной спорт. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Гребной_спорт
3. Лодка Дракон URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Дракон_\(лодка\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Дракон_(лодка))
4. Легенды самарского спорта. Галина Савенко. URL: <http://ivanetsoleg.livejournal.com/373553.html?thread=3743281>
5. В акватории городского пруда Екатеринбурга появится дракон. URL: <http://66.ru/business/news/158769/#>
6. Степина Т.Ю. Драйв и кураж «Дракона» // Магистраль. 2015. № 6.

Невраев Н.А., Процкая М.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Самостоятельные занятия физической культурой как неотъемлемая часть жизни студентов

В нашем университете учится более 4 тысяч студентов. Все они в большей или меньшей степени посещают занятия по дисциплине «физическая культура». Есть и те, кто не может приходить на физкультуру из-за нехватки времени. Как мне известно, более 50% студентов не всегда успевают и могут посетить занятия по физической культуре. Неудобное расписание, учёба, работа. Что же делать??? Пропуски, отработка, в следствии ещё больше не успеваешь. Чтобы помочь всем своим коллегам, я решил провести следующую работу и решить этот вопрос.

В процессе поиска ответа на вопрос я поставил следующую цель - найти способ посещения занятий по дисциплине «физическая культура», при котором

студенты смогут владеть личным и учебным временем. Для того чтобы прийти к нужному результату, были сформированы задачи:

- 1) Провести опрос среди студентов;
- 2) Провести сравнения в полученных ответах;
- 3) Сделать выводы.

Занимаясь опросом студентов, мне было предложено следующее решение проблемы. Ввести в учебный процесс самостоятельное посещение занятий по дисциплине «физическая культура». То есть, приходить на физкультуру не по расписанию, а когда тебе будет удобно.

Правильная организация учебного процесса в любом вузе немислима без широкого привлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом, поскольку они не только совершенствуют двигательные способности человека, но и оказывают большое влияние на организм в целом, повышая общую жизнедеятельности умственную работоспособность. Это подтверждено работами И.М. Сеченова, И.П. Павлова, Н.Е. Введенского, в них обосновываются физиологический механизм активного отдыха и закономерности функциональной деятельности ЦНС человека.

Для того чтобы физическое воспитание в вузе выполняло свои функции, то есть стало действенным средством укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, основополагающими принципами должны являться его регулярность, достаточность и гибкая вариативность, отражающая специфику учебной работы и быта студентов. В этом случаи систематические самостоятельные занятия, выполняют очень важную роль.

Приступив к самостоятельным занятиям по физическому воспитанию, студент получает возможность;

- укрепить здоровье, улучшить свое физическое развитие;
- поддержать на должном уровне работоспособность в учебе;
- успешно освоить курс физического воспитания;
- обучаясь в университете, приобрести устойчивую привычку;

- умение грамотно применять средства физической культуры в любой период своей жизни и деятельности.

Основной целью самостоятельных занятий следует считать; снятие у студентов умственного утомления и компенсацию дефицита двигательной активности.

Занимаясь исследованием, я провёл опрос в социальных сетях. Как смотрят студенты на то, чтобы посещать занятия по физической культуре в свободное, а значит удобное для них время? Были два варианта ответа:

- 1) это будет удобно для учёбы и личного времени;
- 2) это будет не удобно для учёбы и личного времени.

В опросе участвовало 336 студентов, из них 81% за то, чтобы приходить на занятия по физкультуре в свободное время. И вправду, великая возможность. Представьте, Вы сидите и занимаетесь дома, устали, голова отказывается вам помогать дальше. Нужен заряд бодрости, отдых. Конечно, можно просто пойти прогуляться с друзьями, посидеть в компьютере, но, если и вправду будет такая возможность, вместо всего этого пойти в спортзал вашего университета.

Вполне очевидно, почему студентам удобен первый вариант посещения занятий по дисциплине физическая культура.

- 1) возможность планирования личного времени;
- 2) самостоятельная организация стабильности посещения занятий;
- 3) поддержание работоспособности учёбы на должном уровне;
- 4) поддержание здоровья;
- 5) улучшение физического развития.

В случае посещения занятий в обычном режиме, то есть по должному расписанию, из выше предложенного списка выпадают:

- 1) возможность планирования личного времени;
- 2) самостоятельная организация стабильности посещения занятий;
- 3) возможно, поддержание работоспособности учёбы.

В настоящий момент правом на свободное посещение занятий по дисциплине физическая культура имеют следующие студенты:

- члены сборных команд по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на межвузовских соревнованиях различного уровня (при наличии ходатайства тренера-преподавателя спортивной секции об освобождении студента от практических занятий физической культуре, прохождения медосмотра, сдачи всех контрольных нормативов ведущему преподавателю по предмету).

- спортсмены, регулярно тренирующиеся и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии ходатайства спортивной организации об освобождении студента от практических занятий по ФК, прохождении медосмотра, сдачи всех контрольных нормативов ведущему преподавателю по предмету).

Таким образом, занимаясь данным исследованием, мы пришёл к выводу, что самостоятельное посещение занятий по дисциплине «физическая культура» поможет студентам поддерживать работоспособность учёбы, здоровья и лучше распоряжаться личным временем.

Список литературы

1. Башкин В.М. Оптимизация управления тренировочного процесса на основе изменения функционального состояния: монография. СПбГУ. 2011. 192 с.

2. Давиденко Д.Н. Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни: Электронный учебник для студентов вузов. СПбГТУ. 2001. 366 с.

Нежина Я.П., Стяжкин О.А.

Челябинский государственный университет,
г. Челябинск

Отношение современных студентов к здоровому образу жизни

Внимание к образу жизни студентов связано с озабоченностью общества по поводу здоровья будущих специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Здоровье современного человека