

современном обществе как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении. Для решения данного вопроса необходимы совместные усилия различных государственных и общественных организаций, причем не в декларативном порядке, а реально, на деле. Нужны реальные экономические и социальные подходы, способные переломить неблагоприятную обстановку в области спорта.

Можно с уверенностью сказать, что развитие физической культуры и спорта на совершенно новом качественном уровне является одной из наиболее актуальных проблем жизни современного общества, решение которой будет способствовать гармоническому развитию всех его представителей.

Список литературы

1. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.

2. Каюмов А.К. Влияние экстремальных климатических условий на морфофизиологические показатели организма / А. К. Каюмов // Гигиена и санитария. – 2000. - №5. – С. 14-17.

3. Полиевский С.А. Оздоровление школьников из районов комплексного экологического загрязнения / С. А Полиевский, А.М. Лакшин, М.В. Ковтун // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №3. – С. 19-21.

Волкова И.А., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Физическая подготовка студентов и способы ее модернизации

Представление и формирование у человека физической культуры, как основополагающей части культуры личности, есть главная задача физического воспитания студентов в школе высшего образования. Ее полное решение и пути решения возможны исключительно при подробном систематическом анализе занятий, изучения педагогического опыта ведущих специалистов и педагогов

для последующего внедрения полученных сведений в учебный процесс по физической культуре студентов. В настоящее время данная тема имеет наивысшую актуальность, так как государство нацелено на укрепление и сохранение морального и физического здоровья нации, в лице нынешнего поколения.

Преподаватели физического воспитания, в основном, следуют лишь методическим указаниям, разработанными Министерством образования, которые рассчитаны на повышение физического и морального воспитания у студентов. Они направлены, в первую очередь, на повышение уровня физической подготовки путем усовершенствования методик преподавания. Этого достаточно лишь для поддержания должного уровня подготовки, не более. Даже внедрение новых методик не гарантирует результата, так как с каждым годом заинтересованность студентов в занятиях физической культурой в рамках вузовского образования падает. Это связано, прежде всего, в неэффективности данных занятий, потому что нет должной нагрузки и, зачастую, условий для проведения занятий.

Весомым упущением является отсутствие теоретического представления физической культуры. В большинстве вузов, теоретический раздел программы целиком отсутствует, что неблагоприятно оказывает влияние на мотивацию студента к ведению здорового образа жизни, формирование физической культуры личности в целом.

Решением данной проблемы может служить:

- включить обязательный раздел теоретического преподавания физической культуры, согласно учебной программе.
- ввести полноценный экзамен по данной дисциплине, оценивающий не только физическую подготовку, но и теоретические знания по предмету.

Базисом учебной программы является образовательная направленность. Осваивание знаний, умений и навыков в структуре физической культуры, их практическое освоение в процессе учебных занятий стимулирует и мотивирует большее внимание занимающихся к своему физическому совершенствованию.

И решением этой задачи является одним из путей достижения развития и прогресса в физическом воспитании студентов в целом.

Ежегодно все преподаватели совместно с научной деятельностью студентов вносят весомые поправки в структуру учебных планов, в методы повышения физической подготовленности студентов, в их практическое применение в ходе учебных программ. Полностью разработано содержание учебной программы, направленное на формирование физической культуры личности с учетом интересов студентов и специфики их будущей профессиональной деятельности. Но данные программы минимально приближены к интересам студентов. Они направлены лишь на выполнение учебных планов.

Познания в области физической культуры человека и личности, усовершенствование физического состояния, здоровом образе жизни являются главенствующей составляющей физического воспитания и самовоспитания молодых людей. На протяжении обучения в высшей школе неотложной задачей является подготовка студентов не только к успешной сдаче проверочных точек контроля успеваемости и усвоения навыков, сколько перспективных использований физической культуры и физического воспитания в обыденной жизни личности.

Для повышения интереса студентов к систематическому посещению дисциплины «физическая культура» в рамках высшей школы, требуется внести ряд реформ, будет логичным заменить обычные занятия на более результативные и интересные методики преподавания, к примеру, на кроссфит. Кроссфит – это разнообразие форм физической подготовки человека, включающих в себя множество направлений (табл. 1).

Пример программы Кроссфита

Силовые упражнения	Гимнастические упражнения	Кардио упражнения
<ul style="list-style-type: none"> • Рывок спортивного снаряда • Толчок спортивного снаряда • Работа с гантелями • Выпады со спортивными снарядами • Подъемы ног к перекладине • Подбрасывание спортивного снаряда 	<ul style="list-style-type: none"> • Поднимание туловища из положения лежа • Отжимания • Скручивание туловища • Поднимание ног лежа на полу • Планка 	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на скакалке • Велотренажер • Челночный бег • Бег на дистанции

Кроссфит – совокупность упражнений, главной особенностью которых является высокая интенсивность, систематическая смена видов спортивной деятельности, включающий в себя такие составляющие как:

- тяжелая атлетика (основа: упражнения по поднятию штанги над головой);
- легкая атлетика (бег, ходьба, прыжки и метания);
- бодибилдинг (процесс наращивания и развития мускулатуры, путём занятия физическими упражнениями с отягощениями);
- пауэрлифтинг (силовое троеборье, включающее приседание со штангой на плечах, поднимание штанги лёжа и отрыв штанги от помоста);
- фитнес (система физических упражнений, ставящая целью достижение спортивной формы, улучшение фигуры и т. п.);
- классическая гимнастика (вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом);
- гиревой спорт (циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени в положении стоя).

В первый раз термин кроссфит появился в общем употреблении в 2000 году. Идея кроссфита принадлежит американцу Грегу Глассману. Он в 2001 году в Калифорнии открывает первый кроссфит-зал со специальными снарядами.

Главными особенностями кроссфита являются всецелое и всестороннее воздействие упражнений на организм человека, благотворно влияющие на повышение физической подготовки, разнообразие физических нагрузок и стремительная смена их, смена приемов, обстановки, позволяющая работать быстрее, инициативнее, находчивее и продуктивнее, так же дух соперничества, некоего конфликта, воспитывает и обучает студентов действовать максимально напряженно и быстро, при этом осознанно, преодолевая все трудности. Основная цель кроссфита: улучшение физических качеств, работоспособности, а также совершенствование наиболее скорой адаптации к смене видов нагрузок.

Данные занятия, стоит отметить, как главное преимущество, по силам людям разнообразной физической подготовленности, также является совокупностью из различных видов спорта. Бег, легкая и тяжелая атлетика, плавание, гиревой спорт и т.д. в комплексе и комбинировании позволят приобрести правильное и полноценное физическое развитие и усовершенствование. При этом прорабатываются и работают не только мышцы, но и тренируется дыхательная и сердечнососудистая система, но и выносливость организма в общем.

Занятия кроссфитом удовлетворяют всесторонние потребности молодежи: выполнение физических упражнений разного рода, развитие физической и моральной подготовки, умений и навыков в этой области в целом, а так же являются одним из сильнейших мотиваторов в стремлении человека стать лучше во всех смыслах.

Если данную программу ввести в курс физической культуры в высшем учебном заведении процент посещаемости будет гораздо выше, чем есть сейчас. Кроссфит внесет разнообразие и будет продуктивнее для молодежи, он все больше набирает популярность в массах, поэтому целесообразнее

предоставить студенту выбор своей физической подготовки на данном уровне, дабы разнообразить учебный процесс, а так же, чтобы он не ограничивался целью пройти итоговое тестирование/экзамен, а чтобы был, в первую очередь, нацелен на воспитание, совершенствование и развитие физических и духовных качеств человека.

Список литературы

1. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов (научно-методические и организационные основы). – М.: Высшая школа, 1978.

2. Мартиросова Т.А. Рекреативно-оздоровительная технология в системе физического воспитания студентов, 2011.

3. Михайлова С.Н. Мониторинг физической подготовленности студентов //Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии: материалы VII науч. конф. М.: Интернаука, 2016г.

Волнов Н.М., Олькова З.В.

Сургутский государственный педагогический университет
г. Сургут

Режим здорового образа жизни студента

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого. Как известно, неправильно организованный труд студентов может принести вред здоровью: пагубное влияние на работоспособность студентов, усвояемость учебного материала, настроение, сбалансированный обмен веществ в организме и т.д. Поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни. Человек, умеющий со студенческой поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.

При организации рационального режима дня необходимо учитывать особенности работы учебного заведения, расписания занятий, свои индивидуальные особенности организма, биоритмы, а также оптимально использовать имеющиеся условия.