

В заключении хочется отметить, что регулярные занятия лыжной подготовкой формируют нормальное дыхание и укрепляют дыхательную мускулатуру, помогают избегать нежелательных изменений, связанных с нарушением функций органов дыхания. У студентов, систематически занимающихся физическими упражнениями, формируются готовность управлять, стремление к лидерству, успеху, воспитывается собранность, внутренняя дисциплина, быстрота оценки ситуации, умение рациональной организации своего бюджета и времени, способность спокойно переживать неудачи, а процесс обучения невозможен без саморазвития личности.

Список литературы

1. <http://www.offsport.ru/ski/lyzhi-i-zdorovie.shtml>
2. <https://www.kirov.kp.ru/daily/25729/2719793/>

Захаренко Е.Е., Линькова Н.А.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Изучение интересов студентов к экстремальной двигательной активности

Актуальность проблемы. Экстремальные виды спорта требуют отличной физической подготовки, а иначе человек рискует получить травму или погибнуть, т.е. данные виды спорта, это постоянный высокой степени риск.

В связи с этим, данная тема является достаточно актуальной, т.к. с одной стороны, молодежь нуждается в двигательной активности, с другой – существуют экстремальные виды спорта, к которым возможно есть особый интерес студентов. В тоже время, данный вид активности может быть опасен для физически и эмоционально не подготовленного человека.

Цель исследования. Определение возможного интереса студентов к экстремальной двигательной активности.

Задачи исследования: проанализировать желание студентов к физической активности; изучить виды физкультурной и спортивной деятельности наиболее

интересные для студентов; изучить мнение студентов к экстремальной активности.

Методы и организация исследования. Анализ литературных источников, опрос и анкетирование 40 студентов Уральского государственного университета путей сообщения, 20 юношей и 20 девушек второго курса, в возрасте 18-20 лет. Анкеты составлены нами согласно цели и задачам исследования.

Анализ и результаты исследования. Опрос студентов относительно физической активности показал, что 72 % опрошенных любят двигаться. Это могут быть как физические упражнения, так и танцы. Интересно, что студентам нравятся массовые мероприятия. Ребятам нравится заниматься физкультурой с друзьями, 56 % опрошенных студентов пойдут на спортивные мероприятия, если пойдет его друг или подруга.

Исследования показали, что только 10 % респондентов делают утреннюю зарядку и 18 % респондентов занимаются в спортивных секциях.

Определенная часть студентов (42 %) с удовольствием бы посещали любительские спортивные клубы, но не имеют материальных средств на оплату. Большинство опрошенных (72 %) ссылаются на высокую занятость, так как интенсивность учебного труда и его высокая информативность требуют много времени для учащихся. Малоподвижный образ жизни, с постоянным психологическим напряжением может привести к хронической усталости и ухудшению психофизического здоровья. Опрос показал, 19 % юношей и 8 % девушек, порой не могут себя сдерживать в критических ситуациях, имеют повышенную возбудимость, постоянно пытаются самоутвердиться.

Изучение интересов по видам физкультурной и спортивной деятельности показало следующие результаты. Только 16 % опрошенных студентов занимаются оздоровительными физическими упражнениями по состоянию здоровья. Эта группа студентов приучена к данному виду деятельности в семье с детства. 41 % опрошенных юношей и 37 % девушек хотели бы заниматься в тренажерном зале, 33 % опрошенных девушек хотели бы заниматься в женских

группах, таких как, аэробика, йога. Только 9 % юношей и 7 % девушек хотели бы заниматься легкой атлетикой, а лыжами и того меньше (6 % и 3 %).

Исследования показали, что студенты стремятся к комфорту на занятиях физическими упражнениями, предъявляют достаточно высокие требования к оборудованию залов и гигиеническим условиям.

Кроме того, большинство опрошенных нуждаются в компании друзей для данного вида деятельности. Исключение составляют 9 % респондентов, которые могут проводить время в одиночестве. Что интересно этой группе нравится экстремальный тип физкультурной деятельности. Хотя, интересен тот факт, что прыгнуть с моста или прыгнуть с парашютом хотели бы 35 % респондентов, т.е. есть желающие даже среди тех, кто выбрал традиционные виды спорта. Таким образом, есть определенная группа студентов, которая хотела бы попробовать испытать себя в экстремальной ситуации. На наш взгляд, данная группа студентов не считает себя реализованной и ищет пути, где можно себя проявить или проверить.

Выводы. Таким образом, среди студентов существует определенная тенденция к вовлечению в экстремальную физическую активность. При этом, большая часть опрошенных студентов не занимается ни каким видом спорта и не имеет специальной физической подготовки для данного вида деятельности.

Перспективы дальнейших исследований. На наш взгляд, необходимо искать пути для активной мотивации студентов в физкультурную и спортивную деятельность, с целью реализации своих способностей и улучшению состояния здоровья.

Список литературы

1. Линькова-Даниелс Н.А. Современная технология организации образовательного процесса в УрГУПС по дисциплине «Физическая культура» на примере курса «Оздоровительный тренинг» //Иновационный транспорт № 3(4), Научно-публицистическое издание, Екатеринбург: УрГУПС, 2012. – С. 32-36.