

<https://lifehacker.ru/2013/12/11/top-5-luchshix-sportivnyx-prilozhenij-dlya-android/>

2. Топ-10 спортивных приложений для iPhone и Android

<https://www.macdigger.ru/news/post/top-10-sportivnyx-prilozhenij-dlya-iphone-i-android>

3. ОБЗОР RUNKEEPER – ЕГО ГЛАВНЫЕ СОВЕТЫ И ХИТРОСТИ

<http://fitneschasy.ru/obzor-runkeeper-ego-glavnyie-sovetyi-i-hitrosti/>

4. Лучшие приложения для бега 2017

<https://training365.ru/prilozheniya-dlya-bega/>

5. Runkeeper <https://en.wikipedia.org/wiki/Runkeeper>

6. 15 лучших фитнес-приложений для iPhone

<https://www.vecherka.ee/750724/15-luchshix-fitness-prilozhenii-dlya-iphone>

7. Йога для начинающих: Youtube-тренировки и приложения

<http://zozhnik.ru/kak-zanimatsya-jogoj-samostoyatelno/>

8. Тренируйся вместе со звездами в приложении Nike Training Club

<https://bodymaster.ru/reviews/trenirujsya-vmeste-so-zvezdami-sporta-v-prilozhenii-nike-training-club-workouts-and-fitness-plans>

9. Топ лучших бесплатных приложений для подсчета калорий на Android и iOS <http://goodlooker.ru/prilozhenia-dlya-podcheta-kalorij.html>

УДК 378

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНТЕРЕСА К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА
DETERMINATION OF INTEREST TO INDEPENDENT OCCUPATIONS
PHYSICAL CULTURE OF UNIVERSITY STUDENTS**

Веденина Ольга Александровна, старший преподаватель,

Романова Екатерина, студент

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г.

Екатеринбург, Россия

Vedenina Olga Alexandrovna, Senior Lecturer,

Romanova E., student

Russian State Vocational Pedagogical University,

Yekaterinburg, Russia

vo_74@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема повышения уровня заинтересованности студентов высших учебных заведений путем организации самостоятельных занятий физической культурой.

Abstract. The article deals with the problem of increasing the level of interest of students of higher educational institutions through the organization of independent physical training.

Ключевые слова: физическая культура, самостоятельные занятия, студенты.

Index terms: physical culture, self-study, students.

Физическая культура студентов выступает качественной и результативной мерой комплексного воздействия разнообразных форм, средств, методов на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции, а результатом этого процесса является уровень индивидуальной физической культуры студента, его духовность, уровень развития и подготовленности к профессиональной жизнедеятельности [3].

Давно известно, теоретически доказано и подтверждено практикой: отсутствие оптимальной двигательной активности является препятствием в освоении учебного материала. Экономя на физическом воспитании учащейся молодежи, человечество не только наносит ущерб здоровью этих молодых людей, но и лишает их полноценного умственного, аналитического и в целом интеллектуального развития.

Сегодня, начиная со студентов первого курса университета, наблюдается рост числа обучающихся, имеющих подготовительную (слабое физическое развитие) и специальную (патологические отклонения в состоянии здоровья) медицинские группы. При этом число студентов специальной медицинской группы в отдельных регионах страны превышает 60 процентов.

В тех высших учебных заведениях, где физическое воспитание студентов поставлено на должный уровень, где широкий охват имеет физкультурно-массовая и спортивная работа вне сетки учебного расписания, где практикуются и контролируются в дополнение к аудиторной физической нагрузке самостоятельные занятия, подавляющая часть студентов подготовительной и специальной медицинских групп успешно реабилитируются и переходят в группу практически здоровых людей [1].

Внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь каждого студента, как того требуют физиологические законы развивающегося организма – прямой путь не только к повышению уровня здоровья студентов, но и в целом к оздоровлению нации и в психофизическом, и в социально-экономическом плане.

Нами было проведено исследование среди студентов первого и третьего курсов, целью которого являлось определение числа студентов, занимающихся самостоятельно физическими упражнениями.

Для этого были поставлены следующие задачи:

- Установить, какое количество студентов пренебрегает физическими упражнениями;

- Узнать отношение молодежи к спорту;

- Сравнить ответы студентов первого и третьего курсов.

Всего в исследовании приняли участие 30 студентов.

В ходе исследования применялись следующие методы.

1. Анкетирование.

Анкетирование проводилось анонимно и предполагало, что опрашиваемый заполняет письменный опросник, состоящий из 10 вопросов.

Все пункты анкеты направлены на выявление отношения студентов к здоровому образу жизни и к самостоятельным (дополнительным) занятиям физической культурой. Для обработки данных анкетирования использован метод контент-анализа.

2. Сравнительный анализ.

Сравнительный анализ представляет собой метод анализа объектов, при котором производится сравнение нового состояния объекта со старым состоянием или сравнение состояния одного объекта с другим, с которым сравнение может быть уместным. Сравнительный анализ является одним из основных методов, применяемых в научных исследованиях.

В ходе исследования мы получили следующие результаты.

1) 11 из 15 первокурсников регулярно посещают занятия физкультурой, в то время как из 15 студентов третьего курса занятия по физической культуре посещают 6 человек. Возможно, это связано с тем, что студенты к третьему курсу становятся более вольными в посещении занятий, некоторые находят работу и считают, что можно пропустить несколько пар. Также у них появляются курсовые работы, их студенческая жизнь более насыщенная, поэтому третьекурсники относятся к занятиям физической культурой несерьезно, отодвигая их на второй план.

2) Спортивным человеком себя считают 10 опрошенных первокурсников из 15, 7 из 10 иногда посещают бассейн, тренажерный зал и т.д. Еще два человека из 10 регулярно занимаются спортом, а третий старается уделять спорту все свое свободное время. Остальные 5 из опрошенных считают, что они далеко не спортивные люди. У студентов третьего курса результат немного иной. Спортивными себя считают 8 человек из 15. Из них 4 студента иногда посещают тренажерный зал, и еще 4 стараются посещать его регулярно. Остальные опрошенные не считают себя спортивными.

3) Из общего числа опрошенных студентов только 11 из 30 делают зарядку по утрам (из них 7 первокурсников и 4 третьекурсника). Можно связать это с нарушением режима, как известно, студенты поздно ложатся спать, и многие из них рано встают. Возможно, опрошенные не делают зарядку из-за нехватки времени, но нельзя исключать и безответственность, ведь большая часть из них осведомлена, что даже недолгая утренняя зарядка поможет взбодриться утром и чувствовать себя лучше, но студенты не считают это важной частью своей жизни.

4) Для 24 опрошенных студентов здоровый образ жизни подразумевает отказ от курения и алкоголя, а также занятия физическими упражнениями. И только для оставшихся 6 человек здоровый образ жизни – это лишь отсутствие вредных привычек. Нужно отметить, что никто из опрошенных не считает, что здоровый образ жизни включает в себя вредные привычки.

5) На вопрос «ведете ли вы здоровый образ жизни?» 4 из 15 первокурсников и 6 из 15 третьекурсников ответили, что да. Можно сделать вывод, что остальные опрошенные пренебрегают не только самостоятельными физическими упражнениями, но и теми, что предусмотрены на практических

занятиях по физической культуре в университете. Также ни для кого не секрет, что сейчас большая часть молодого поколения злоупотребляет алкоголем и с раннего возраста начинает курить. Из-за этого подобный образ жизни также нельзя назвать здоровым, даже если эти студенты занимаются физическими упражнениями.

Если сравнивать ответы студентов первого и третьего курса в целом, то можно сделать вывод, что третьекурсники реже посещают занятия по физической культуре в университете, зато из их числа больше людей, которые чаще посещают спортзал, следовательно, занимаются самостоятельными физическими упражнениями, что, возможно, более эффективно. Зато среди них меньше тех, кто делает зарядку утром.

Отношение молодежи к спорту и физическим упражнениям оставляет желать лучшего, к сожалению, для многих опрошенных это совсем неважная часть жизни. Из анкетирования стало ясно, что из 30 студентов лишь 18 занимаются физическими упражнениями дополнительно, то есть самостоятельно, посещая тренажерный зал или бассейн. Это больше половины, но если учитывать возраст опрашиваемых студентов, результат должен быть лучше, ведь именно в таком молодом возрасте нужно уделять своему организму особое внимание, чтобы в будущем предотвратить многие болезни и недуги.

Посещать занятия физической культурой в университете важно и необходимо, особенно если студент дополнительно не занимается спортом. Ведь в жизни должна присутствовать хотя бы минимальная физическая активность.

Но, даже несмотря на то, что многие студенты занимаются самостоятельно, это не дает им права пропускать занятия физкультурой, ведь чем больше дней, когда человек занимается, тем лучше. Например, самостоятельно можно заниматься в иные дни, тем самым установить баланс: допустим, в университете занятия по понедельникам и четвергам, а самостоятельные – по вторникам и пятницам, или же по средам и субботам.

Также нельзя исключать каждодневную утреннюю зарядку: как уже было упомянуто ранее, это способствует лучшему пробуждению. Благодаря этому организм способен адекватно реагировать на внешние физические и психические раздражители, в конечном итоге люди, которые выполняют утреннюю зарядку, меньше испытывают стресс. Но согласно результатам анкетирования, совсем малая часть опрошенных студентов делают зарядку.

Многие студенты понимают всю важность самостоятельных физических упражнений и уделяют этому определенное время. Но немалая часть вообще не занимается ими, из-за этого они быстро утомляются, не обладают достаточной выносливостью. И это, на самом деле, большая проблема. Для ее решения, можно проводить в университетах лекции, на которых студентам расскажут о важности физических упражнений, особенно самостоятельных (дополнительных). Ведь если сейчас не заниматься спортом или хотя бы минимальными физическими упражнениями, то в будущем здоровье может уже не позволить это делать [3].

Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на

достижение поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни. Сегодня нужно совершенствовать традиционные и применять новые формы и методы проведения массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. Специалисты, выходящие из стен университета, должны быть подготовлены к пропаганде и развитию физической культуры и спорта в трудовой деятельности, глубоко понимать их положительное влияние на экономические показатели производства. В заключение хотелось бы напомнить, что для улучшения и сохранения крепкого здоровья, прежде всего, необходимы высокая культура поведения и здоровый образ жизни, в основе которого лежит высокая степень двигательной активности [4].

Литература

1. Гилев Г.А., Плешаков А.А., Попков А.И. Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. 2016
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
3. Кошелев В.Ф., Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., Минаев А.В., Филимонова С.И. К 76 Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. О.Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – 464 с.
4. Сысоева Ю. В., Седнев А. В. Физическая культура в жизни студентов // Молодой ученый. — 2018. — №46. — С. 419-420. — URL <https://moluch.ru/archive/232/53816/> (дата обращения: 14.02.2019).

УДК 612.392.9

ПРИМЕНЕНИЕ КРЕАТИНА ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА НАРАЩИВАНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ APPLICATION OF CREATIN FOR TRAINING FOR THE EXTENSION OF MUSCLE MASS

Воробьев Василий Валерьевич,

*студент Института гуманитарного и социально-экономического образования
(ИГСЭО), кафедры Документационного и правового обеспечения (ДПО),
группы УД-402п,*

*Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург, Россия*

*Vorobyev Vasilii Valerievich,
student of the Institute of humanitarian and socio-economic education
(IHSEE), department of Document and law support (DLS), group UD-402p
Russian state professional and pedagogical
University, Ekaterinburg, Russia*

f42708@gmail.com