

## Список литературы

1. Огородников, М.А. Использование функциональных проб для оценки состояния сердечно-сосудистой системы у детей, занимающихся дайвингом / М.А. Огородников, В.А. Аикин, С.К. Поддубный // Омский научный вестник. – 2011. – № 1 (104) – С. 158–162.

2. Лычагина, С.Н. Изменение морфофункциональных показателей и показателей variability сердечного ритма под действием физической нагрузки / Лычагина С.Н., Горст Н.А., Горст В.Р., Полукова М.В., Курьянова Е.В. // Естественные науки. — 2014. — № 4 (49). — С. 54-58.

3. Variability сердечного ритма: Стандарты измерения, физиологической интерпретации и клинического использования / Рабочая группа Европейского кардиологич. об-ва и Северо-Американского об-ва стимуляции и электрофизиологии // Вестник Аритмол. – 1999. – №11. – С. 53-78.

4. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова // М.: Медицина, 1988. - 256 с.

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ**

**Третьякова А.А., Ольховская Е.Б.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** Представлен порядок организации физической культуры в вузе. Физкультурно-спортивная деятельность студентов показана как средство оптимизации их физической подготовленности, интеллектуального развития и морально-нравственного воспитания.

**Ключевые слова:** студенты, здоровье, физическая культура и спорт.

Для того чтобы жить полной жизнью человеку необходимы различные способности в разных сферах его жизни. Так же очень важно поддерживать свое здоровье, что абсолютно немислимо без знаний в области физической культуры и их применения на практике. На сегодняшний день существует множество различных видов спорта, поэтому каждый может выбрать

увлечение по душе. В настоящее время, как никогда, актуален вопрос привлечения к спорту не только взрослых, но и детей. Ведь привычки закладываются именно с детства, а современная жизнь хоть и очень насыщена, но она очень мало подвижна. Ведь передвижения на автомобиле здоровья не прибавляют. Не зря говорят: «В здоровом теле здоровый дух!» Поэтому физическая культура является очень важной составляющей человеческой жизни. Важными компонентами физической культуры являются комплексы физических упражнений, а также закаливание и гигиена. Человек, занимаясь спортом, совершенствует себя, свое физическое состояние.

В настоящее время во всем мире все больше внимания уделяется роли физической культуры и спорта. Увеличивается финансирование спортивных мероприятий, спортивных комплексов, проведения соревнований и пр. Для формирования мотивации к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни увеличивается количество спортивных телевизионных каналов.

Привлечение молодежи к занятиям спортом, пропаганда здорового образа жизни стали одной из главных задач государства. Как-никак здоровая молодежь – это основание любого общества и государства. Важно, чтобы молодые люди были здоровыми и работоспособными.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, физкультура является обязательным предметом гуманитарного образования, содержит в себе теоретический, практический и контрольный учебный материал. Порядок организации дисциплины определяется государственной программой обучения. Теоретические факты излагаются на лекциях и практикумах, а также изучаются самостоятельно. Полученные теоретические данные формируют у учащихся научно-практические навыки, помогающие лучше усвоить природные и социальные процедуры взаимосвязи физической культуры общества и человека. Практические навыки помогают применять их для индивидуального совершенствования, продвижения вперед. Так же

предполагаются самостоятельные занятия в секциях, тренировки в спортклубах, масштабные спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия.

Для чего же необходима физическая культура в ВУЗе?

Главное – это достижение необходимого уровня физической подготовленности студента, укрепление состояния его здоровья, а также развитие эрудированности в области физической культуры и спорта, интенсивное применение приобретенных научных знаний на практике.

Физическая активность в ВУЗах соответствует возрасту, полу и личным особенностям (состоянию здоровья, физическим возможностям и подготовке) учащихся. Организация образовательного процесса по физическому воспитанию учитывает: постепенное повышение интенсивности и величины физических нагрузок; продолжительность тренировок; грамотную смену нагрузок с промежутками отдыха.

Профессионально-образовательный процесс студентов характеризуется различными формами умственной активности: лекции, семинары, практические и лабораторные занятия и др. Во время умственной работы, наиболее типичная позиция студента – находиться сидя за столом. В таком, постоянно изогнутом, положении суставов ног, рук, туловища и шеи, кровь распространяется по органам и тканям весьма неодинаково, могут начать проявляться негативные застойные явления в мозге, брюшной полости, полости таза, в ногах. Следовательно, весьма важно, чтобы у учащихся обязательно была возможность подвигаться. Во время осуществления физической нагрузки в коре больших полушарий мозга происходит «доминанта движения», она оказывает влияние на состояние мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, стимулирует сенсорно-моторную зону коры, повышает тонус организма в целом. Регулярные занятия физкультурой и спортом способствуют предотвращению заболеваний.

Физкультурно-спортивная деятельность также оказывает влияние на интеллектуальное развитие человека. В результате двигательной активности процедура мышления осуществляет функции обычного контролера и регулятора движений. Она, также участвует в проектировании и предположительном возникновении действия, в изучении и оценке абсолютного двигательного акта. Все три типа взаимосвязи между размышлением и действием в конкретной мере сказываются на совершенствовании творческих данных.

Но физическая культура и спорт не исчерпываются задачами физического и умственного формирования личности. Они имеют большую ценность в развитии личности. Занятия спортом – это взаимоотношения в группе под наблюдением преподавателя. В таком контакте вырабатываются моральные качества. С самого начала обучения учащиеся начинают понимать свою заинтересованность в группе. Согласно правилам и распоряжениям, которые предлагает педагог, они обучаются контролировать свои действия, сопоставлять их с действиями других студентов. Во время занятий физической культурой вырабатываются такие черты как отвага, храбрость, упорство. Воспитываются инициативность, сообразительность, умение действовать в коллективе и ответственность. При контакте с коллективом у студентов появляется чувство приятельства и братства, а при осуществлении физических упражнений вырабатывается сила воли и осознанная дисциплина.

Огромную роль играет педагогически грамотная организация учебных и тренировочных занятий, соревнований и всей жизни спортивной группы. Следовательно, физическая культура в университете не ограничена лишь решением проблем физического и интеллектуального совершенствования студентов, она исполняет и прочие социальные предназначения общества в разделе этики и нравственного воспитания.

Физкультурно-спортивная деятельность должны стать привлекательными для студентов. Для этого нужно изменить их отношение к

физической культуре, донести до каждого понимание ее ценности. При этом важно, чтобы в процессе образования молодого поколения было достаточно внимания уделено вопросам заботы о своем здоровье, повышению мотивации к его сохранению. Для этого необходимы глубокие научные знания в области физической культуры. Общество и государство должны быть заинтересованы в том, чтобы молодое поколение было физически крепким и здоровым. Ведь здоровье – это фундамент личности, и именно на людях, в основном молодых и трудоспособных, держится государство и общество.

#### Список литературы

1. Галичаев М.П. Здоровье и физическая культура: учебное пособие. – Ростов н/Д: РГК им. С.В. Рахманинова, 2010. – 250 с.
2. Грузенкин В.И. Организация управления физической культурой и спортом // Теория и практика физической культуры. 2015. № 6. С. 61-62.

### **ВЛИЯНИЕ НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОГРЕССА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ**

**Третьякова Е.А., Саломатова Е.В.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

*Аннотация.* В данной статье рассматривается вопрос о том, какое влияние оказывает научно-технический прогресс на физическую активность и работоспособность студентов Уральского государственного университета путей сообщения.

*Ключевые слова:* научно-технический прогресс, работоспособность, физическая подготовка.

На сегодняшний день, проблема научно-технического прогресса приобретает особую актуальность, особенно среди молодежи, тем самым