

юных спортсменов, соединив образование и свой образ жизни. Кто-то приходит для поддержания физической формы и навыков самообороны, кто-то просто продолжает быть частью команды и совмещает приятное с полезным, но все они - позитивные, успешные и уважаемые люди, общение с которыми вызывают положительные эмоции.

Все сказанное позволяет утверждать, что физическая культура и спорт являются одним из важных средств формирования здоровья и личности, главным условием гармоничного развития человека на протяжении большей части его жизни. Здоровые привычки, сформированные в детстве и юности, продолжают приносить пользу в зрелом возрасте, помогая бороться с заболеваниями и стрессом и принося удовольствие и радость осознания собственных возможностей в любом возрасте.

Библиографический список:

1. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 2007.
2. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под ред. В. Ю. Волкова и В. И. Загоруйко. СПб.: Питер, 2009. – 224 с.
3. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. В.И. Ильинича. Москва: Гардарака, 2008-448с.

Калабина А.А.

МБУ ДО «Детско-юношеский центр»,

г. Екатеринбург, Россия

**ФИЗКУЛЬТУРА ИЛИ СПОРТ - ВЫБОР МОЛОДЁЖИ НА ЗАНЯТИЯХ
В СПОРТИВНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЯХ
КЛУБА ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА «ХОББИ»**

Аннотация: В статье рассматривается опыт работы с подростками и молодёжью в процессе занятий физической культурой и спортом в спортивном объединении клуба по месту жительства.

Ключевые слова: клуб по месту жительства, здоровье, физическая активность, физическая культура, спорт, молодёжь, тренировки.

В спортивные объединения нашего клуба желающие приходят в течение всего учебного года в большом количестве по разным причинам. Большинство родителей приводят детей для того, чтобы увеличить двигательную активность ребёнку, отвлечь от гаджетов, попасть в дружную спортивную команду, стать увереннее в себе, сформировать здоровые привычки. Подростки старше 14 лет и молодёжь приходят сами, осознанно делают свой выбор. При этом значительное большинство ребят приходят по рекомендации товарищей, которые много лет уже успешно занимаются у нас. Есть и такие студенты, которые приехали в город из области и приходят в ближайший клуб по месту жительства, чтобы не быть одинокими.

Предъявив справку о состоянии здоровья с разрешением врача заниматься в спортивной секции, ребята приступают к занятиям. Сначала занятия физкультурой и общей физической подготовкой для всех без исключения.

Физическая культура подразумевает под собой различные двигательные действия, упражнения, направленные на оздоровление организма, поддержание тела в хорошей физической форме, профилактику различных заболеваний, на всё то, что помогает человеку чувствовать себя молодым, здоровым и полным сил. Постепенно ребята меняют свой привычный образ жизни – появляются регулярные легкие занятия, которые направлены на укрепление организма и иммунитета, поддержание тела в форме, борьбу с быстрой усталостью и ленью. Формируют в себе понимание принципов здорового образа жизни, следят за питанием и налаживают режим.

Обучающиеся в этом возрасте - выпускники школ и студенты - первостепенной считают собственную внешность. Повышенное внимание противоположного пола требует более придирчивое отношение к самому себе. Все девушки хотят быть подтянутыми, гибкими и пластичными, юноши - сильными, выносливыми и рельефными. Само присутствие в спортивном коллективе так же приносит удовольствие, есть возможность пообщаться, поделиться нужной информацией, если нужно, получить поддержку. Всё чаще разговоры ведутся о способах самообороны, правилах поведения в экстренных жизненных ситуациях, которые не всегда упоминаются в учебной литературе. При этом у части обучающихся возникает резонный вопрос: «А дальше что?». А дальше начинаются занятия спортом.

Спорт - деятельность в которой главной целью является победа над соперниками для достижения определённых позиций и регалий с помощью физических способностей, полученных за счет постоянных тренировок по определенным программам. В спорте речь уже не идет о здоровье, вернее, оно стоит не на первом месте. На первом месте стоят достижения, воспитание железной силы воли, невзирая на тяжесть тренировок, сложность подготовки и то, что стоит за победами на соревнованиях, чаще всего не укладывается у обычных людей в голове, для чего все это? Всё это понятно лишь человеку, который в детском возрасте пришёл в спортивную секцию или несколько секций. Ему это нравится и он уделяет занятиям значительную часть своей жизни, развивает навыки, необходимые именно в этом или этих видах спорта, чтобы в дальнейшем участвовать в соревнованиях и одерживать победы. В течение многолетних тренировок у ребёнка появляется азарт. Он возникает, когда он добивается определенных результатов, хочет большего, тренируется активнее, интенсивнее, пробует различные методики, чтобы в итоге победить всех. Со временем формируется

интерес к определенному виду спорта, свои убеждения в его отношении, потребность в поддержании на высоком уровне тех физических и умственных качеств, которых требует данный вид спорта. Соревновательный процесс в спорте заставляет быть лучше соперника или улучшить свои результаты, которые были до определенных состязаний. Спорт затрагивает значительные нагрузки, влияющие на организм человека. Финальная цель - не просто укрепление своего организма, а занятия на профессиональном уровне, победа в соревнованиях. Обучающиеся, посвятившие себя спорту, забывают о вредных привычках и булочках на ночь. Все эти требования готовы принять лишь те, кто много лет занимается в спортивной секции, имеет соответствующую физическую подготовку и заинтересованность в поставленных целях и задачах.

Физическая культура и спорт очень хорошо воспитывают силу воли, физические качества, стрессоустойчивость. Тренировки поддерживают физическое состояние на достаточно хорошем уровне, дают возможность чувствовать себя в повседневной жизни уверенно и комфортно, что помогает и во всех остальных делах. Большинство подростков и молодёжи клуба по месту жительства «Хобби» выбирают занятия физической культурой. Физической культурой может заниматься человек в меру своих возможностей, времени и сил. Она не сравнивает и не заставляет человека совершенствоваться ради побед и признания. Физкультурой занимаются в удовольствие, по необходимости и возможности свободного времени. Лишь те немногие, кто много лет тренируется, выбирают спорт, потому что за длительный период у них сформировалась потребность в достижении высоких спортивных результатов. Эти ребята участвуют в соревнованиях, получают мастерские степени, спортивные разряды и звания. Спортом, особенно с замахом на профессиональный уровень, нужно начинать заниматься еще

в детстве, в старшем возрасте эффекта очень мало. Каждый обучающийся должен взвесить все минусы и плюсы, оценить свой нынешний образ жизни и выбрать то, что по душе именно ему. Только с таким подходом результат будет соответствовать ожиданиям.

Библиографический список

1. Билич Г.Л., Назарова Л.В.. Основы валеологии: Учебник. 2-е изд. Санкт-Петербург: Фолиант, 2006. 496 с.
2. Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. Москва: Вече, 2005. 324 с.
3. Яшин В. Н. Здоровый образ жизни. Москва, 2000. 240 с.

Кобяков А.В.

*Уральский государственный университет
путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*

АНАЛИЗ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ КУРСОВ ПОСЛЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования общей выносливости студентов транспортного вуза после дистанционного обучения. При помощи двигательных тестов оценивались возможности студентов эффективного выполнения задач в будущей профессиональной деятельности. В ходе тестирования установлено, что студенты имеют низкий уровень исследуемых параметров. Возможности дистанционного обучения в период пандемии позволили продолжить образовательный процесс, однако занятия физической культурой повышающих двигательную активность и развитие физических качеств, в частности выносливости у студентов оказалось невозможным компенсировать в полном объеме онлайн-форматом.