

Выводы. Используя на своих занятиях сочетание применения психологических методов и средств физической культуры, мы доказали, что это способствует эффективному решению задач всего педагогического процесса дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся не только основного отделения, но и специального медицинского.

Проведённый опрос студентов специальных медицинских групп, позволил определить: повышение эмоционального фона на занятиях; повышение мотивации к занятиям и снижение уровня напряжённости в коллективе.

Библиографический список:

1. *Кривец, И.Г.* Психофизическая подготовка: методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения / И.Г. Кривец. Донецк: ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016. 60 с.

2. *Мясищев, В.Н.* Психология отношений. /под ред. А.А. Бодалева / Москва: Издательство «Институт практической психологии» Воронеж: НПО «МОД ЭК», 1995. 356 с.

3. *Мельник, Е.В.* Психосоматические заболевания: факторы риска, выявление, профилактика [Текст]: учебное пособие / Е.В. Мельник. Челябинск: Активист, 2016 123 с.

4. *Кривец, И.Г.* Оценка психофизического состояния обучающихся в образовательных учреждениях высшего профессионального образования // Материалам IV Межд. научно-практической конференции. г. Луганск, 23-24 ноября 2020 года / Луганск, 2020. С. 135-143.

УДК 796

Курганова А.С., Плешивых Д.В.

Kurganova A.S., Pleshivykh D.V.

Уральский государственный университет путей сообщения» г.Екатеринбург

Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg

ikaliuta@mail.ru

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ НА ЗДОРОВЬЕ БУДУЩИХ ЭКОНОМИСТОВ

POSITIVE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION IN THE UNIVERSITY ON THE HEALTH OF FUTURE ECONOMISTS

Аннотация. Спорт и физическая культура занимают важное место в жизни студенческой молодежи. В связи с изменениями в экономической, политической и социальной ситуации, неизменными остаются лишь общечеловеческие ценности, одной из которых является занятие физической культурой и спортом. Физкультура, как и любая двигательная активность, являются не только результативным средством физического развития студентов, обучающихся в вузе, но и оказывают положительное влияние на многие факторы в их жизни, а в будущем, на авторитет, положение в обществе и трудовую деятельность.

Abstract. Sports and physical culture occupy an important place in the life of students. Due to changes in the economic, political and social situation, only universal values remain unchanged, one of which is physical education and sports. Physical education, like any physical activity, is not only an effective means of physical development of students studying at a university, but also has a positive impact on many factors in their lives, and in the future, on authority, position in society and work.

Ключевые слова: студенты, здоровье, физическая культура, физические качества, экономист.

Keywords: students, health, physical culture, physical qualities, economist.

Физическая культура, являясь неотъемлемой частью общечеловеческой культуры, оказывает значительное влияние на студенческую молодежь, если влияние ее на организм молодых людей опирается на естественнонаучную основу теории физического воспитания, тесно связанную с физиологией, гигиеной, анатомией и другими науками. В университетах физическая культура представлена, как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов, средство создания гармонично сформированной и индивидуальной личности [2,4]. Ритм жизни студентов сильно изменился, так как требования к их будущей трудовой деятельности стали значительно возрастать, с внедрением в современное промышленное производство широкого спектра средств автоматизации и компьютеризации. Зачастую, изменения акцентов с двигательной деятельности на умственную и психоэмоциональную сферу, приводят к снижению естественной двигательной активности [5]. Профессия, связанная в будущем с работой, проведенной большую часть рабочего времени за компьютерами, диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков [3,7]. Длительная работа в таких условиях очень часто приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата, нарушению кровообращения в ногах, остеохондрозу, скачкам артериального давления, ухудшения зрения и других заболеваний. Из-за проведения всего рабочего дня в сидячем положении, у офисных работников нередко ухудшается осанка, появляется боль в позвоночнике. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих экономистов является специально направленным использованием средств физической культуры и спорта на улучшение здоровья студентов, на подготовку их к профессиональной деятельности, связанной, как правило, с сидячим образом жизни [1,6].

Цель исследования: обоснование положительного влияния занятий физической культурой в системе высшего образования на развитие профессионально важных качеств будущих экономистов.

Задачи исследования:

1. Анализ научной литературы по исследуемой проблеме.
2. Проведение и анализ физического состояния и развития физических качеств у студентов, обучающихся в Уральском государственном университете путей сообщения.
3. Обобщение полученных результатов исследования физических качеств у студентов вуза.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ физического состояния студентов, оценка развития физических качеств, на примере развития силы, метод сравнительного анализа и обобщения.

В практике физического воспитания в вузе количественно-силовые возможности студентов можно оценить с помощью различных измерительных приборов или с помощью проведения контрольных тестов на силу.

Организация исследования. Нами был выбран способ определения развития физического качества – сила, у девушек, студенток вуза (подтягивание на низкой перекладине из виса лежа).

Перед началом исследования, нами был проведен опрос студенток, который выявил, что 10% девушек с раннего возраста испытывают боль в области поясницы; 12 % из опрошенных считают, что боли в пояснице связаны с каждодневным сидением за компьютером; 8

% девушек боль в области поясницы и отделе крестца, связывают с недостатком физической нагрузки.

В исследовании приняли участие две группы студенток второго курса (n=60), по состоянию здоровья отнесенных к основной медицинской группе и занимающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт», в отделении «ОФП». Исследование по оценке силы мышц туловища (подтягивания на низкой перекладине из виса лежа), проходило в три этапа, проводилось на базе УрГУПС, в течение учебного года.

Первый этап исследования – анализ научно-методической литературы, изучающей проблему, связанную со здоровьем студенток и проведение констатирующего эксперимента для определения уровня развития силы.

Второй этап – определение средств и методов, направленных на развитие силы, проведение специальных комплексов упражнений на развитие этого физического качества, путем применения их на каждом практическом занятии в вузе.

Третий этап – проведение сравнительного анализа уровня развития силы в начале и в конце педагогического эксперимента, обработка полученных данных, выводы по научному исследованию.

На первом этапе констатирующего эксперимента, нами было выявлено, что только 14 студенток смогли справиться с тестом, что соответствует 18 и более подтягиваниям, то есть, имеют достаточно высокий уровень физической подготовки.

28 человек смогли подтянуться от 12 до 14 раз, что соответствует среднему уровню подготовки, 11 студенток смогли подтянуться 8 раз, 9 человек выполнили по 7 подтягиваний, а остальные девушки смогли подтянуться менее 7 раз. Анализ результатов проведенного исследования показывает, что большинство студенток имеют слабый уровень силовой подготовленности и не могут выполнить успешно нормативные требования в силовой программе комплекса ГТО.

Второй этап исследования – полученные нами результаты, подтвердили необходимость использования специальных средств и методов для развития силы у студенток. В связи с этим, каждое учебное занятие было дополнено следующими упражнениями: приседания с небольшим весом и без него, отжимания от гимнастической скамейки, упражнения с набивными мячами, висы на высокой перекладине, упражнения на пресс, упражнения с гириями весом 1-2 кг и другие. Учебные занятия по общей физической подготовке, согласно учебной программе, проводились два раза в неделю, продолжительностью 90 мин. Третьим этапом проведения исследования явился сравнительный анализ уровня развития силы у студенток в начале и в конце педагогического эксперимента.

Сравнительный анализ развития силы (подтягивание на низкой перекладине из виса лежа) показан на рисунках 1 и 2.

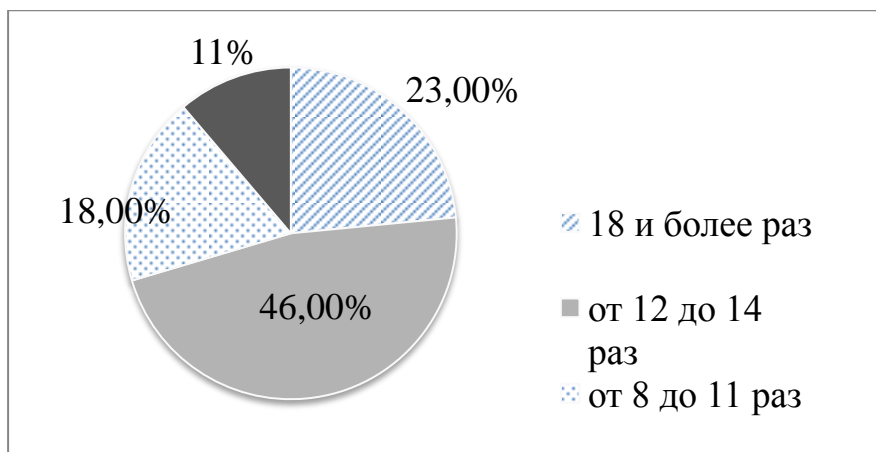


Рис. 1 Подтягивания на низкой перекладине из вися лежа (1 семестр)

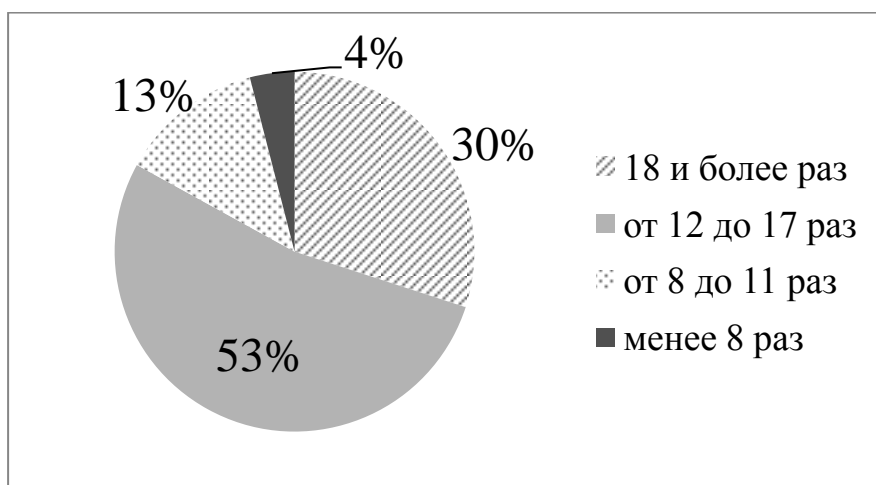


Рис. 2 Подтягивания на низкой перекладине из вися лежа (2 семестр)

Результаты исследования. В конце проведенного эксперимента, при анализе полученных данных в упражнении «подтягивание на низкой перекладине», нами получены следующие результаты: 18 раз и более смогли подтянуться на 4 человека больше, чем на констатирующем этапе, 4 студентки смогли достичь результата – 12 подтягиваний. Значительно уменьшилась группа девушек, которые не могли подтянуться больше 7-8 раз. Сравнивая полученные данные конечного эксперимента, можно сделать вывод, что тенденция к развитию силовых способностей у студенток 2 курса наблюдается и требует тщательного изучения их физических возможностей для дальнейшего улучшения эффекта тренированности. Необходимо использовать на практических занятиях по физической культуре разнообразные упражнения для усиления тренировочного эффекта, так как мышцы имеют свойство привыкания к одним и тем же упражнениям.

Выводы. Одной из важнейших задач занятий физической культурой в вузе, является владение студентами прикладными знаниями о профессии, о физических качествах, необходимых им для успешного выполнения трудовых операций и высокоэффективного труда в выбранной профессии экономиста, положительно влияют на быстрое восстановление сил. А занятия физической культурой в целом, улучшают здоровье, помогают держать организм в тонусе, предупреждают развитие депрессии, улучшают настроение. Сидячий образ жизни, работа за компьютером отрицательно сказываются на здоровье офисных работников. За счет увеличения силы, быстроты, выносливости, возможно в дальнейшем снизить производственный травматизм и вероятность заболеваний. Непосредственно сильные мышцы спины

способны защитить работников – экономистов от заболеваний позвоночника и внутренних органов, обеспечивая им подвижность и гибкость тела.

Во время занятий физической культурой в вузе, необходимо формировать у студентов двигательные умения и навыки, которые в дальнейшем будут способствовать производительному труду будущих специалистов, работающих в офисах.

Библиографический список:

1. *Абуткина, В.Р.* Актуальные проблемы онлайн обучения / В.Р. Абуткина, С.Д. Мишнева. Текст: непосредственный. Актуальные вопросы и перспективы развития физического воспитания, спорта в вузах. Новосибирск, 2021. С. 3-8.
2. *Зыкова, Е.Е.* Проблематика и перспективы развития физической культуры и пути их совершенствования / Е.Е. Зыкова, И.М. Симонова, С.Д. Мишнева. Текст: непосредственный. Физическая культура, спорт и здоровье. 2015. №26. С. 35-38.
3. *Лунина, Н.В.* Мониторинг состояния здоровья, профессиональной заболеваемости и уровня двигательной активности офисных сотрудников / Н.В. Лунина, Н.Н. Рудакова. Текст: непосредственный. Современные проблемы науки и образования. 2019. № 3.
4. *Марчук, С.А.* Физическое состояние студентов транспортного вуза / С.А. Марчук. Текст: непосредственный. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», Санкт-Петербург. № 11 (189). 2020. С. 340-344.
5. *Мишнева, С.Д.* Подготовка студентов УрГУПС к социально-профессиональной деятельности будущих железнодорожников / С.Д. Мишнева, В.Р. Абуткина. Текст: непосредственный. В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2018. С. 358 – 360.
6. *Симонова, И.М.* Оценка функционального состояния студентов транспортного вуза во время пандемии / И.М. Симонова. Текст: непосредственный. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2022. С. 373-376.
7. *Усольцева, С.Л.* Актуальные проблемы совершенствования физической подготовки студентов / С.Л. Усольцева, И.В. Пытель. Текст: непосредственный. В сборнике: Научно-методологические основы формирования физического и психического здоровья детей и молодежи. Материалы VI Всероссийской конференции с международным участием. 2015. С. 139 – 141.

УДК 378.4

Курсанова В.П.

Kursanova V.P.

Уральский государственный университет путей сообщения

г. Екатеринбург, Россия

Ural State University of Railway Transport

Ekaterinburg

kursanova03@mail.ru

ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА
В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ
ASSESSMENT OF MOTOR ACTIVITY OF UNIVERSITY STUDENTS
DURING DISTANCE LEARNING