

Таким образом необходимо обозначить основные положительные черты игрового стретчинга, которые благоприятно влияют на организм ребенка и способствуют его гармоничному развитию:

- Благодаря статическому растягиванию мышечного каркаса тела, происходит улучшение гибкости организма занимающегося;
- Появляется мобильность суставов;
- Снятие накопившегося мышечного напряжения;
- Гармоничное развитие, а также укрепление систем и функций организма;
- Улучшение координации движений;
- Улучшается самочувствие, поднимается настроение и формируются позитивные взгляды;
- Укрепление мышц спины, тем самым происходит профилактика заболеваний опорно–двигательного аппарата;
- Развивает воображение, креативность мышления и творческий подход.

Библиографический список:

1. *Лисицкая, Т.С.* Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. –Москва: Федерация аэробики России, 2003. 89с.
2. *Галанов, А.С.* Игры, которые лечат/А.С. Галанов. – Москва: Творческий центр «Сфера», 2001. с. 112.
3. *Организация* воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ / В.И. Возная, И.Т. Коновалова, Г.И. Кулик. Москва: ТЦ Сфера, 2006. 124 с.

УДК 796

Кудрявцев Я.Д.

Kudryavtsev Y.D.

Уральский Государственный Университет Путей Сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Ural State University of Railway Transport,

Yekaterinburg, Russia

ВНЕУЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ В ОЗДОРОВЛЕНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Аннотация. На сегодняшний день оздоровление студентов является актуальным вопросом в системе высшего образования. Внеучебная деятельность является одним из факторов, влияющих на состояние здоровья учащихся. В статье анализируются методы высших учебных заведений в вовлечении студенческой молодёжи в внеучебную физическую деятельность.

Ключевые слова: студенческая молодёжь, физкультурная деятельность, высшее учебное заведение.

EXTRACURRICULAR ACTIVITIES OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN THE IMPROVEMENT OF STUDENT YOUTH

Annotation. To date, the improvement of students is an urgent issue in the higher education system. Extracurricular activities are one of the factors affecting the health of students. The article analyzes the methods of higher educational institutions in involving students in extracurricular physical activity.

Keywords: student youth, physical activity, higher education institution.

Современное общество стремится к экономии времени. Перемещение на учёбу или работу происходит посредством общественного транспорта или средств индивидуальной мобильности, что заменяет пешую прогулку, тем самым снижая и нарушая двигательную активность человека. Как было доказано, замена или исключение физической активности снижает работоспособность студента, поэтому потребность в движении постоянно растёт [1]. Физическая активность - важный фактор в жизнедеятельности здорового студента. Физическая деятельность студентов УрГУПС подлежит изучению в рамках моей работы.

Цель работы: выяснить, достаточно ли доступна внеучебная деятельность вуза в оздоровлении студенческой молодёжи.

Задачи: изучить предоставляемую университетом возможность для организации физической деятельности студента во внеучебное время. Изучить заинтересованность студентов в физической активности методом опроса.

Государственная политика нашей страны направлена на всемерное укрепление здоровья молодёжи. Организация здорового образа жизни и культурного досуга студента - цель работы высших учебных заведений. Внеучебная работа вузов строится как на заявленных всероссийских спортивно-массовых мероприятиях, так и в собственных проектах по воспитанию и вовлечению студентов в активную спортивную жизнь.

Ежегодно студенты Уральского государственного университета (УрГУПС) принимают участие во Всероссийском дне бега «Кросс нации». «Кросс нации» является самым массовым спортивным мероприятием на территории Российской Федерации. Участие в кроссе направлено на привлечение граждан к физической активности. Основными участниками забега являются школьники и студенты. Дистанция кросса варьируется от 1 до 12 километров. Руководство УрГУПС сопровождает участие студентов в подготовке документов, организации забегов, выдаче атрибутики и др.

В зимний период УрГУПС присоединяется к оздоровительной прогулке на лыжах и предоставляет возможность любителям зимних видов спорта принять участие во Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России», выдавая инвентарь и доставляя студентов к месту старта. Массовый забег в рамках гонке

«Лыжня России», организуется и на стадионе спортивного комплекса УрГУПС. Спортивный инвентарь был выдан студентам всех факультетов университета. Организаторы мероприятия предоставили студентам возможность получения опыта в соревновании, а также поспособствовали формированию взаимоотношений студентов и их физической подготовленности.

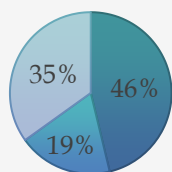
Ещё одно ежегодное спортивно-массовое мероприятие - Всероссийская легкоатлетическая акция «СТУДзаБЕГ» с фонариками ежегодно проводится в парковой зоне на территории УрГУПС. Цель акции - популяризация бега среди студентов. Отличием от обычного забега, было наличие фонариков, которые освещали путь пробежки и добавляли интерес к кроссу. После организованной разминки студенты вышли на старт трассы внутри студенческого городка протяжённостью 1000 метров. Лучшие легкоатлеты в кроссе награждались медалями. Данное мероприятие поспособствовало как развитию товарищеских отношений внутри студенческих групп, так и укреплению здоровья учащихся.

Для студентов строительного факультета руководство УрГУПС ежегодно организует пешую экскурсию. Целью экскурсии - изучение застройки района «ЖБИ» г. Екатеринбурга. В процессе прогулки экскурсовод рассказывает историю места и указывает на отличительные признаки зданий. Маршрут составил 2 километра на открытом воздухе. В результате экскурсии будущие строители получили не только необходимый опыт в рабочей сфере, но и дополнили объем двигательной активности.

Ежегодно руководство и преподаватели устраивает соревнования среди студентов факультетов и общежитий УрГУПС. Учащиеся формируют команды своего факультета для участия, как и в игровых, так и силовых видах спорта. Студенты соревнуются в футболе, волейболе, перетягивании каната, настольном теннисе, баскетболе, гиревом спорте, шахматах и др. Для подготовки к соревнованиям и профилактике здоровья руководство предоставляет спортивные площадки у зданий общежития, осуществляется доступ и к спортивному комплексу во внеучебное время. В спорткомплексе находится: тренажерные залы, поле на открытом воздухе и весь спортивный инвентарь, необходимый для проведения спортивных занятий. Данные мероприятия направлены на укрепление здоровья учащихся, профилактику болезней, а также на формирование новых товарищеских отношений внутри университета.

Одним из методов исследования внеучебной физической деятельности учащихся стал опрос, в котором приняли участие студенты разных факультетов. Опрос выявил, что 46% процентов студентов предпочитают заниматься физической нагрузкой на территории университета, 35% занимаются спортом вне территории УрГУПС, лишь 19% процентов не занимаются спортом во внеучебное время (Рисунок 1).

Занимаетесь ли вы спортом вне занятий физической культуры?



- Занимаюсь на территории УрГУПС
- Не занимаюсь
- Занимаюсь в другом месте

Рисунок 1. Показатели вовлеченности студентов в физическую активность

Полученные результаты показали, что студенты ведут активную физкультурную жизнь вне занятий по физической культуре.

К 2024 году высшие учебные заведения стремятся к тому, чтобы внеучебная физическая активность студентов была доступной. Несмотря на не достаточное количество академических часов, студентам предоставлена возможность индивидуальных занятий спортом, что способствует оздоровлению студенческой молодёжи.

Библиографический список:

1. Копылова, Н. Е., Буянова Т. В., Гуляева Г. Ю. Особенности физического воспитания студентов в современном обществе. Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2017. 314 с. Текст: непосредственный

УДК 796.325

Кузнецова П.В., Шешина. В.П.
P.V. Kuznetsova, V.P. Sheshina.

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

*Ural State University of Railway Transport,
Ekaterinburg, Russia*

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДАЧИ МЯЧА У ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние технических средств на тренировочный процесс волейболисток, уделяя внимание совершенствованию техники подачи мяча. Актуальность темы заключается в необходимости улучшения уровня подготовки, а также повышении эффективности тренировок волейболисток. В работе анализируются современные технологии и устройства, которые на данный момент используются для тренировки подачи, такие как автоматизированные тренажеры, видеозаписи и программное обеспечение для анализа движений. Результаты эксперимента, проведенного с участием