

что регулярные занятия спортом и физическими упражнениями могут снизить риск развития многих заболеваний, таких как ожирение, гипертония, сахарный диабет и даже некоторые формы рака.

Физическая активность также оказывает положительное влияние на психическое здоровье. Регулярные тренировки способствуют снижению уровня стресса, улучшают настроение и повышают уверенность в себе. Это особенно важно в современном мире, где стресс стал неотъемлемой частью повседневной жизни.

Многие физкультурно – оздоровительные технологии, такие как групповые занятия фитнесом, аэробикой или танцами, предоставляют возможность общения с другими людьми. Это способствует установлению социальных связей и созданию позитивной атмосферы.

Таким образом, современные физкультурно – оздоровительные технологии играют важную роль в сохранении и улучшении здоровья. Они предлагают широкий спектр возможностей для поддержания активного образа жизни и улучшения общего самочувствия. Важно отметить, что выбор конкретной технологии зависит от индивидуальных предпочтений и целей каждого человека. Главное – найти тот вид физической активности, который будет приносить радость и пользу.

Библиографический список:

1. Современные физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие / А. Е. Подоляка, О. Б. Подоляка, Е. В. Максимихина [и др.]; под общей редакцией З. С. Варфоломеевой. Череповец: ЧГУ, 2021. 122 с.;
2. Современные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика: учебно-методическое пособие / В. И. Сюткина, Я. В. Платонова, К. Э. Сандрос. Тамбов: ТГУ им. Г.Р.Державина, 2022. 98 с.;
3. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. Москва: Советский спорт, 2016. 268 с.

УДК 796/799

Скрябина Е.А., Андрюхина Т.В.
Skryabina E.A., Andryukhina T.V.

*Российский государственный
профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург*
Russian State Vocational Pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ,
ПРОХОДЯЩИХ ПРАКТИКУ В ЗАГОРОДНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ЦЕНТРЕ**

Аннотация. В научном исследовании рассматривается важность занятий по физической рекреации среди студентов, проходящих практику. Также представлены особенности организации и реализации занятий по физической рекреации среди студентов высших учебных заведений, проходящих практику в загородном образовательном центре «Таватуй». Виды двигательной активности в рамках реализации занятий по физической рекреации. Для выявления эффективности реализованных занятий по физической рекреации, представлены результаты анкетирования, проведенного среди практикантов, обучающихся в высших учебных заведениях, в конце образовательного интенсива.

Ключевые слова: физическая рекреация, практика, загородный образовательный центр, студенты.

PHYSICAL RECREATION FOR STUDENTS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITIES WHO ARE INTERNING AT A COUNTRY EDUCATIONAL CENTER

Abstract. The scientific study examines the importance of physical recreation classes among students undergoing internship. The features of the organization and implementation of physical recreation classes among students of higher educational institutions undergoing internship at the Tavatui rural educational center are also presented. Types of motor activity in the framework of the implementation of physical recreation classes. To identify the effectiveness of implemented physical recreation classes, the results of a survey conducted among interns studying at higher educational institutions at the end of the educational intensive are presented.

Keywords: physical recreation, practice, country educational center, students.

В современном мире, когда студенты высших учебных заведений сталкиваются с высоким уровнем нагрузки, важно подбирать рациональные способы восстановления как умственной, так и физической работоспособности. Нагрузка, которая ложится на плечи студентов возникает не только в стенах образовательных учреждений, но и во время прохождений практик, именно поэтому наше научное исследование было решено провести на базе загородного образовательного центра, в котором студенты педагогических специальностей проходили практику. Для того, что помочь практикантам справиться с уровнем нагрузки, было решено реализовать занятия по физической рекреации, в свободное от работы с детьми время. Виды двигательной активности были подобраны согласно потребностям практикантов, их особенностям здоровья и уровню физической подготовленности, а для подтверждения эффективности от проведенных нами занятий было проведено анкетирование в конце прохождения практики. Именно об этом и пойдет речь в нашем исследовании.

Особенности организации и реализации занятий по физической рекреации среди студентов высших учебных заведений, проходящих практику в ЗОЦ

«Таватуй». На базе ЗОЦ «Таватуй» Фонд «Золотое сечение» реализует образовательные интенсивы, на которые поступают одаренные дети со всей Свердловской области. Для комфортного времяпрепровождения набирается команда вожатых, обучающихся в вузах. В период учебного года студенты педагогических вузов могут проходить практику в данной образовательной организации. Однако нагрузка, которая на них ложится – очень большая, и чтобы студенты смогли лучше справиться с объемом работы, для них были реализованы занятия по физической рекреации в свободное от работы с детьми время. Занятия по физической рекреации проводились с 14:00 до 15:00 каждый день.

Для проведения занятий были использованы такие спортивные сооружения, как: спортивный стадион, спортивная площадка и зал хореографии. Прежде, чем начать проводить занятия со студентами, инструктор по физической культуре вместе с администрацией ЗОЦ «Таватуй» опросили студентов об их пожеланиях, особенностях здоровья и частоте физической активности в свободное от учебы и работы время. Благодаря полученной обратной связи мы смогли приступить к реализации занятий по физической рекреации. Продолжительность занятий составила 12 дней. Студенты были поделены на группы, и каждый из них смог заниматься через день. Разделение было сделано для того, чтобы дети всегда находились под присмотром вожатых [1].

Виды двигательной активности в рамках реализации занятий по физической рекреации среди студентов, проходящих практику на базе ЗОЦ «Таватуй».

Благодаря проведенному собранию среди практикантов ЗОЦ «Таватуй», мы смогли узнать о видах двигательной активности, которые им наиболее интересны. Таким образом мы выявили актуальные виды активного двигательного отдыха для студентов, рассмотрим каждый из них подробнее:

1. Спортивные игры – это такие виды игровых состязаний, при реализации которых используют различные технические и тактические приемы. Наши практиканты выбрали такие виды спортивных игр, как: футбол, волейбол, баскетбол и лапта.

2. Фитнес – представляет собой комплекс спортивных мероприятий, которые направлены на укрепление здоровья, поддержание физической формы и общего благополучия организма. Наиболее интересными видами фитнеса для студентов, проходящих практику в ЗОЦ «Таватуй» оказались: йога и базовая аэробика.

Для реализации данных видов физической рекреации на базе ЗОЦ «Таватуй» имеются необходимые оборудование и инвентарь. Занятия для практикантов проводил квалифицированный специалист в области физической культуры и спорта, имеющий опыт работы с избранной категорией населения [4].

Эффективность реализации системы занятий по физической рекреации для студентов высших учебных заведений, проходящий практику в ЗОЦ «Таватуй».

Реализация занятий по физической рекреации проходила в начале учебного года. Нами был выбран данный период, потому что именно в это время у студентов повышен уровень как умственной, так и физической нагрузки, с которыми они должны справляться во время обучения в высшем учебном заведении и в особенности при прохождении практик. Для подтверждения эффективности занятий по физической рекреации нами был проведен опрос в онлайн формате с помощью Google формы. На анкетирование ответили 15 вожатых, прошедших практику и посетивших занятия по физической рекреации на базе ЗОЦ «Таватуй». Результаты анкетирования представлены ниже. Занятия по физической рекреации посещали студенты от 18 до 21 года, из них 8 студентов (53.3%) обучаются на 2-м курсе, 5 (33.3%) на 3-м и 2 (13.3%) на 4-м. Также практиканты обучаются на таких формах, как: очная, очно-заочная и заочная, а именно 12 студентов (80%) на очной форме, 2 (13.3%) на очно-заочной и только 1 (6.7%) на заочной. Данные результаты нам дали понимание того, что студенты всех курсов и форм обучения заинтересованы в активном двигательном отдыхе, не смотря на разный уровень нагрузки в образовательном учреждении [1].

Занятия проводились в смешанных группах, то есть разделений по гендеру не было, из них 13 девушек (86.7%) и 2 парня (13.3%). Сложностей при реализации занятий по физической рекреации не возникло, так как был использован не только групповой подход при подборе уровня физической нагрузки, но и индивидуальный [2].

Самыми популярными видами активного двигательного отдыха выступили йога, волейбол и лапта (46.7%), а самым непопулярным оказался баскетбол, его выбрали в опросе лишь 20% практикантов, остальные виды, такие как: футбол и базовая аэробика (26.7%), однако были и те, кому понравились все проведенные занятия (26.7%). Такой результат дает нам понять, что из-за разделения на группы, студенты не смогли посетить все занятия, которые им наиболее интересны [3].

Больше всего от занятий по физической рекреации практикантам понравилась возможность отдохнуть от работы с детьми (60%), также многих удовлетворило разнообразие видов двигательной активности (46.7%). Главной составляющей физической рекреации, является не только двигательная активность, но возможность обрести новые знакомства, так и вышло, 40% студентам понравилось взаимодействовать с коллегами. Также практики смогли подчеркнуть для себя что-то новое, 33% из них познакомилась с новыми для себя видами двигательной активности, которыми не занимались ранее. Занятия на свежем воздухе понравились большинству (26.7%), чем занятия в зале хореографии (6.7%).

Конечно, были и те, кто был полностью удовлетворен данными мероприятиями (40%).

Самочувствие студентов после занятий физической рекреацией очень важная составляющая, и вот какие результаты мы получили в данном вопросе: 53.3% студентов ощутили готовность продолжать привычную деятельность, 46.7 % смогли восстановить умственную и физическую работоспособность и получить удовольствие от занятий, 40% выбрали вариант «все перечисленное», 33.3% смогли отдохнуть и ощутить тонус в мышцах и 13.3 % решили для себя продолжить заниматься физической рекреацией на регулярной основе самостоятельно [2].

Также для инструктора по физической культуре вместе с администрацией ЗОЦ «Таватуй» было важно узнать, следует ли продолжать реализовывать занятия по физической рекреации на других сменах, и вот какие ответы были получены: 66.7% практикантов посетили бы вновь занятия, 20% тоже, но не так часто, 6.7% выбрали вариант «возможно» и «нет». Такой результат показал нам, что занятия по физической рекреации следует продолжать проводить на других сменах в ЗОЦ «Таватуй», однако, посещение должно быть по желанию [1].

Таким образом, мы можем сделать вывод о нашем исследовании:

1. Физическая рекреация является отличным способом восстановления как умственной, так и физической работоспособности.
2. Виды физической рекреации следует выбирать с учетом потребностей занимающихся.
3. Реализация занятий по физической рекреации возможна на базе ЗОЦ «Таватуй».
4. Активный двигательный отдых студентам необходим для быстрого восстановления не только во время учебного процесса в высшем учебном заведении, но и при прохождении практики.
5. Занятия по физической рекреации следует проводить на всех сменах в ЗОЦ «Таватуй», не только для практикантов, но и для вожатых, у которых данный вид деятельности является профессией, так как отдых нужен не только студентам.

Библиографический список:

1. Пащенко, Л. Г. Физкультурно-рекреационная деятельность студенческой молодежи: поведенческие и биологические факторы / Л. Г. Пащенко, Н. В. Матюнина. Текст: непосредственный // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2022. № 6. С. 31-40.
2. Смородинов, А. С. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов / А.С. Смородинов, В.И. Смородинова. Текст: непосредственный // Культура физическая и здоровье. 2004. № 1. С. 30-32.
3. Шестаков, С. С. Роль физических упражнений в улучшении здоровья студентов / С. С. Шестаков, Ю. А. Родионов. Текст: непосредственный // Тенденции развития науки и образования. 2022. № 85. С. 54-56.

4. Ярулин, А. Г. Физические упражнения как средство физической рекреации / А. Г. Ярулин. Текст: непосредственный // Наука в условиях пандемии: трансформации, коммуникации, стратегии. Белгород, 2021. С. 11-113.

УДК 378.178

Спирина А.А., Хозяинова Т.К.

Spiriva A.A., Khoziainova T.K.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian state professional Pedagogical University,

Yekaterinburg, Russia

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА

Аннотация. В статье авторы поднимают вопрос о психическом и эмоциональном состоянии студента.

Ключевые слова: физическая культура, физическая активность, здоровье, усталость.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE STUDENT'S PSYCHO-EMOTIONAL STATE

Abstract. In the article, the authors raise the issue of the mental and emotional state of the student.

Keywords: physical education, physical activity, health, fatigue.

С появлением и активным внедрением современных технологий, мы наблюдаем значительные изменения в нашем образе жизни. Новейшие устройства и гаджеты, такие как смартфоны, компьютеры и различные бытовые приборы, значительно упрощают нашу повседневную жизнь, позволяя выполнять множество задач без необходимости физического усилия. Однако это удобство имеет свою обратную сторону. Сидячий и малоподвижный образ жизни стал привычным для большинства людей, особенно в условиях городской жизни, где работа за компьютером и время, проведенное в транспорте, занимают большую часть дня.

Исследования, проведенные учеными, подтвердили, что недостаток физической активности приводит к ослаблению мышц и их атрофии. Мышечные волокна, не получая достаточной нагрузки, теряют свою силу и тонус, что в свою очередь негативно сказывается на мышечном корсете человека. Это ослабление мышц может привести к различным проблемам со здоровьем, включая ухудшение осанки, боли в спине и суставах, а также повышенный риск травм.

Кроме того, слабость мышечного корсета влияет на работу внутренних органов и систем организма. Например, недостаточная физическая активность