

технологии помогают восстановиться человеку после травм за более краткие сроки, чем это было до их появления.

Библиографический список:

1. Мухаметов А. М. Основы оздоровительной физической культуры // Вестник науки и образования. - 2020, №4-2 (82). [Электронный ресурс] : URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovy-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kultury>
2. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. М.: Юрайт, 2020. 246 с
3. Физкультурно-оздоровительные технологии: курс лекций / сост. И. А. Ивко. Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. - 152 с.

Подоксенова А.К., Мягкоступова Т.В.
*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ ПРИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. Высокий уровень интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок, которые испытывают студенты во время обучения в вузе, приводит к тому, что с каждым годом увеличивается число студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Ключевые слова: студенты, здоровье, физическая работоспособность, педагогические условия.

Особую актуальность в наше время приобретает проблема физического воспитания студентов. От физического и психологического самочувствия значительно зависит трудоспособность студентов, как будущих профессионалов с высшим образованием, тот вклад, который они призваны внести в нашу страну.

Физическая культура представляет особую значимость в роли профессиональной деятельности бакалавра и магистранта, так как их работа сопряжена с существенным усилием внимательности, зрения, активной умственной работы и небольшой физической активности.

Статистика показывает, что по мере развития молодого поколения возрастает подверженность болезням, аллергии и даже проблемам с психическим здоровьем. Существует множество правдоподобных объяснений этого всплеска, отсутствие постоянной физической активности играет в этом важную роль.

Опираясь на базу исследования в диссертации «формирование профессионального здоровья студентов в процессе физического воспитания в вузе» Власова Е.А., статистика вовлечения молодежи России в занятия физической культурой и спортом на сегодняшний день показывает, что в нашей стране регулярные занятия спортом отмечают 30 % молодежи. Недостаточно эффективно занимаются спортом 58 % опрошенных, а 13 % не занимаются никогда. То есть, все же можно сделать вывод о том, что практически половина молодежи страны

стремится поддерживать здоровый образ жизни и заниматься физической культурой и спортом.

Большое количество учёных фиксируют основное место физической культуры в адаптации студентов первокурсников к обстоятельствам обучения в институте. Учащиеся, проявляющие энергичность в физкультурно-спортивных событиях, систематически посещающие учебные занятия по физическому воспитанию, как правило, стремительно приспосабливаются в новейшем коллективе.

Если сравнить младшие и старшие курсы между собой, то можно заметить тенденцию постепенного уменьшения заинтересованности в сфере спорта. У старшекурсников появляется всё больше соблазнов пропустить занятия физической культуры, так как они перестают придавать значение данной дисциплине. Чем старше становится молодежь, тем больше возможностей некоторые студенты начинают искать за пределами образовательного учреждения, одни начинают работать и переключать внимание на этот аспект, другие создают семью и не считают нужным уделять время для занятий спортом.

Главными трудностями можно считать: незначительный престиж предмета «физическая культура», низкую предметно-техническую основу и перегруженность спортзалов.

Для студентов и молодежи в целом спорт может быть эффективным способом тренировки. Это значительно укрепляет организм, повышает иммунитет, чтобы самостоятельно справиться с некоторыми заболеваниями.

Сейчас ключевая масса учащихся студентов занимается физической культурой только лишь на обязательных учебных занятиях, это примерно 4-5 часов в неделю. В вузах академические занятия по физической культуре проводятся по единой студенческой учебной программе на основе общей физической подготовки. Заинтересованность к дисциплине «физическая культура» уменьшается, начинает страдать посещаемость и эффективность занятий. Наверное, проблема в том, что не все вузы нашей страны оснащены современными спортивными сооружениями и качественным спортивным оборудованием, тем самым, состояние здоровья студентов ухудшается.

Но если говорить про студентов, специализирующихся для выпуска в сфере физической культуры и спорта, то очень заметно, что эта молодежь старается заниматься не только любительским, но и профессиональным спортом.

На сегодняшний день студенты отдают предпочтение таким видам спорта, как спортивные игры, легкая атлетика, теннис, плавание, самбо, йога. Все спортивные дисциплины, изучаемые в вузе студентами, очень хорошо развивают их всесторонне, не только физически прибавляется сила, но и активизируется мозговая активность. Осуществлять их круг интересов в полной мере не представляется возможным вновь по фактору отсутствия спортивных баз и высокой арендной платы в бассейнах и спортивных комплексах.

Конечно, есть процент учащихся, незаинтересованных в физической культуре вообще, но таких, как правило на специальностях, связанных со сферой спорта очень мало. Студенты, идущие учиться на такие профессии, знают, что двигательная активность будет главным аспектом в их учебной деятельности, поэтому следят за

состоянием своего здоровья. Соблюдают режим дня, посещают учебные занятия, придерживаются здорового образа жизни.

На данный момент существуют специальные группы здоровья в высших учебных заведениях. Даже у таких студентов с отклонениями в здоровье есть свои программы, в которых прописаны обязательные нормативы, учитывающие состояние здоровья конкретного учащегося. Эти нормативы должны проверяться и выполняться, в первую очередь, педагог может по своему усмотрению не освободить от занятий физической культуры, что может привести к ещё большему ухудшению здоровья.

Но физические нагрузки в вузах должны присутствовать в жизни каждого студента на обязательной основе. Не во всех учреждениях присутствуют занятия по лечебной физической культуре, что ясно отражает неготовность педагогических условий для поддержания здорового образа жизни и физической активности у студентов с ухудшенным состоянием здоровья.

Нужно преобразовывать обучения по физической культуре для учащихся студентов с угнетённым здоровьем, вводить в практику для них новейшие формы физических процедур и видов спорта как, например – дартс, пинг-понг, бадминтон, шахматы. И осуществлять между студентами состязания спортивной направленности, которые будут поднимать настроение и увеличат интерес к физической культуре.

Нужно формировать условия для возникновения возможности молодёжи в предпочтённых ими конфигурациями спорта, рекреационной и реабилитационной деятельности, организуемой с учётом состояния самочувствия, их целостными ориентациями и физкультурными интересами.

По этой причине необходимо как можно больше альтернативных проектов развития физической культуры студенческой молодёжи, предусматривающих областные условия, традиции, профессиональную направленность вуза и другие значимые различия.

Как бы хорошо не был оснащён и организован процесс физического воспитания в вузе, но конечный результат его будет зависеть от самих студентов. В какой мере они сами понимают важность физической культуры для их самочувствия, значимость сбережения и укрепления его для высококлассного и служебного подъёма. Сознательно важно, чтобы учащиеся имели, мотивирующие факторы в сфере физической культуры

В непрерывном порядке ведутся различные состязания среди учебных заведений, ВУЗов по мини футболу, волейболу, баскетболу, лёгкой атлетике и другим видам спорта. Это дает большой стимул для занятий спортом и поддержания здорового образа жизни. Также при профессиональной подготовке студентов в учреждениях вводят все больше спортивных секций и кружков, что дает больше возможностей заниматься физической деятельностью.

Библиографический список:

1. Артеменков, А. А. Динамика заболеваемости

- студентов в процессе обучения // Здравоохранение РФ. 2012. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-zabolevaemosti-studentov-v-protsesse-obucheniya>
2. Талызов, С. Н. Основы здорового образа жизни студента // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-studenta-1>
3. Михайлова, С.В. Государственная политика в области охраны здоровья студенческой молодежи // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 9-1. – С. 184-186. URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=7467>
4. Третьякова, Н. В. Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: теория и технология обеспечения: монография / Н. В. Третьякова, В. А. Федоров. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2014. 208 с. Текст: непосредственный.
5. Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ (ред. От 29.12.2017) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» /http://www.consultant.ru/cons_doc_LAW_121895/ (дата обращения 17.10.2022) Текст: электронный

Родионова М. М., Бараковских К. Н.
Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ РГППУ

Актуальность. Большинство людей в современном мире стали гораздо меньше уделять времени и внимания физической и двигательной активности, в связи, с чем ухудшается здоровье и нарушается нормальное функционирование систем организма. Актуальность темы статьи определена высокой социально-экономической значимостью здоровья и ведения здорового образа жизни среди студенческой молодежи. Описаны особенности реализации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности среди обещающихся РГППУ.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительная деятельность, здоровьесбережение, студенты

Физкультурно-оздоровительная деятельность образовательного учреждения, осуществляемая различными субъектами, учреждениями, социальными институтами, несет в себе черты социального взаимодействия и партнерства [1].

Современные студенты – это главный трудовой резерв России, это будущие родители, и их здоровье и благополучие выступает залогом здоровья и благополучия всего населения [2]. В связи с этим огромное значение имеет исследование мотивов, интересов и потребностей нынешней молодежи в занятиях физической культурой и спортом.