

класс и бытовые помещения, стояночный бокс для автотранспорта. С 1995 года спортивная школа имеет свой автобус.

В настоящее время в спортивной школе профилируются такие виды спорта как лыжные гонки, баскетбол, мини футбол, шахматы. Работает семь тренеров – преподавателей, из них шесть штатных. Количество учащихся составляет 450 человек.

За время работы школа выпустила около 700 спортсменов – разрядников. Из них более 50-ти спортсменов 1 разряда. Наибольших успехов достигли шахматисты, ежегодно выпускаются спортсмены 1 разряда.

Время неуклонно движется вперед, отчитывая годы, десятилетия, все меняется с годами, что-то уходит, другое приходит. Нашей спортивной школе исполнилось 35 лет 2017 году. Благодаря энтузиастам тех лет наша спортивная школа существует и до сих пор. Спортивная школа, обрела второе дыхание в тяжелые 90-е годы, выдержала, выстояла, преобразовалась и работает на благо подрастающего поколения, воспитывая в своих учениках смелость, честность, трудолюбие и прививает любовь к своей малой родине.

Библиографический список

1. Анатолий Антонов «Малая родина» I - том г. Серов 2002г.
2. Анатолий Антонов «Малая родина» II - том г. Серов 2002г.

Степукова А., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. В статье рассматриваются причины отсутствия у студентов желания посещать занятия по физической культуре, а также анализируются различные способы повышения интереса к указанным занятиям.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, интерес.

В настоящее время все больше и больше студентов проводят на учебных занятиях по физической культуре (ФК) меньше времени - актуальность этой проблемы абсолютно бесспорна. Это может быть связано с различными причинами: отсутствие мотивации, а следом и отсутствие желания заниматься своей физической подготовкой, лень, порождающая прогулы без каких-либо на то оснований, низкая посещаемость всех пар или конкретно только занятий по ФК в связи с проведением большей части времени на работе, предпочтение уйти домой с пары или не явиться на нее, чтобы выполнить домашнее задание по другим, более важным предметам, и другие возможные причины. Низкая посещаемость занятий по ФК прогрессирует, особенно в старших группах, и с этим, к сожалению, сложно что-либо сделать. К тому же у студентов есть возможность возмещать пропуски другими способами, а также заниматься и приводить в форму свое тело за пределами ВУЗа.

На самом деле, заниматься физической культурой на занятиях в ВУЗах особенно важно тем студентам, которые никаким образом не связаны со спортом и не имеют ни малейшего представления о том, как правильно выполнять подготовку к упражнениям и сами упражнения, дабы не навредить ненароком своему здоровью. Также важно заниматься на занятиях в рамках учебного процесса и тем, кто не имеет материальной возможности заниматься за пределами ВУЗов (если это платные заня-

тия), а так же тем, кто боится сделать что-либо неправильно или просто думает, что не сможет справиться самостоятельно с нагрузкой.

Почему вообще важно заниматься физической культурой? Потому что она является элементом культуры каждой отдельной личности, она рационально организована, это систематическая двигательная активность, используемая человеком для оптимизации состояния своего организма. Другими словами, физическая культура - это здоровые и функционально полноценные крепкие мышцы и связки, красивое и подтянутое тело, молодость, воспитание духа, целеустремленности и силы воли, заряд энергии и прекрасное приподнятое настроение.

Чтобы студенты проявляли большую заинтересованность к занятиям по физической культуре, необходимо, чтобы они целиком и полностью осознавали, какие цели преследует физическая культура и что она дает лично каждому из них. Тогда появится интерес, мотивация и стремление достичь личных целей. Поэтому необходимо искать такие способы организации образовательного процесса, которые будут подходить современной молодежи, искать наиболее эффективные способы воздействия, быть на волне с ними и интересоваться при этом тем, какие формы выполнения тех или иных заданий привлекают их интерес. К сожалению, традиционные методы, складывающиеся столетиями, отталкивают некоторое количество студентов, поэтому они предпочитают искать другие формы, более творческие, на стороне, отдавая им предпочтение. Безусловно, без «старой школы» не будет «новой», но старая на то и старая, что не всегда она способна привлечь внимание и заставить студента появиться на занятиях. Еще один неприятный фактор заключается в том, что многие студенты ходят на занятия только из-за баллов, которые они получают за посещаемость и сдачу нормативов, при этом абсолютно не стараются и не полностью проявляют свои возможности, не стремятся их улучшить. Здесь, полагаем, дело не только в отсутствии личной мотивации, но и в их незаинтересованности в тех весьма посредственных занятиях, которые зачастую имеют место в ВУЗах.

Чтобы решить проблему непосещения занятий, в 2015 году Белгородский государственный национальный исследовательский университет провел реформу, результатом которой явилось изучение и ориентирование студентов первого курса с целью выявления их интересов в области спорта, физических возможностей и предпочтений. Начиная со второго курса, студентам предлагается самим выбрать форму занятий по физической культуре. Так формируется расширенный ряд спортивных секций по интересам для всех студентов. Данное реформирование привело к эффективному результату – посещаемость и интерес к спорту среди студенчества резко вырос. Также отмечается, что количество студентов с отклонениями в здоровье сократилось. Таким образом, цель программы – повысить интерес к физической культуре в студенческой среде – была достигнута.

Как сказано выше, чтобы привлечь внимание студентов, стоит применить некий «креатив». Например, в зимнее время проводить занятия не на лыжах, так как они, во-первых, не всем нравятся, а, во-вторых, надоели многим еще со школьных времен, а на коньках, ибо фигурное катание имеет больше поклонников, является «новой формой» для занятий, более интересной, имеющей больше возможностей. Также удачным решением станет, допустим, поход в бассейн раз в две недели, причем не только для плавания, но и для занятий водной гимнастикой. Если рассматривать занятия в спортивных залах ВУЗа, то можно использовать степы и проводить степ-акробатику под бодрящую музыку, которая поможет настроиться на рабочую волну. Кроме того, интересным решением станет зажигательная зумба, ведь она является чем-то вроде легкой формы кардиотренировки, затрагивает многие группы мышц благодаря специальным движениям, а так же настраивает на позитивное на-

строение. Йога - вот еще один способ проведения занятий по физической культуре. Да, следует согласиться с тем, что она сама по себе не улучшает, например, быстроту, длину и высоту прыжка и прочие какие-то параметры, но она развивает мышечную силу, тонус, позволяет работать с устойчивостью, концентрацией каждого студента, что немаловажно. Отбросить старые привычные занятия нельзя, ибо программы сформированы годами, но мы уверены, что их стоит разнообразить вышеперечисленными способами, и тогда интерес у студентов возрастет, и посещаемость у тех, кто сейчас просто отлынивает от занятий, также станет расти.

В настоящее время наибольшей популярностью среди студентов пользуются атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика (аэробика), шейпинг, единоборства и комплексы физических упражнений из восточных систем каратэ, у-шу, йоги.

Что касается студентов, которые пропускают установленные занятия по причинам выполнения домашнего занятия вместо учебных пар или из-за того, что такие студенты работают, то они могут возмещать занятия по ФК другими способами, что многие, собственно говоря, и делают.

Благодаря тому, что в наше время существует всемирная сеть «Интернет», у каждого есть возможность заниматься по видео-урокам или статьям. Сейчас можно выбрать тренировки на любой вкус: кардио, силовые, йога, зумба, степ-аэробика, гимнастика и многие другие.

Кстати говоря, Ю.И. Евсеев — заслуженный работник физической культуры РФ, профессор, член-корреспондент Международной педагогической академии, заведующий кафедрой физического воспитания, спорта и туризма, а главное, педагог с многолетним стажем — советует проводить самостоятельные занятия, где основные из них — это гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного времени, самостоятельные тренировки. Гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием как ее заключительной частью.

*Примерная схема составления комплексов
гигиенической гимнастики*

Группа упражнений	Воздействие упражнений на организм
1. Ходьба, легкий бег	Умеренное разогревание организма
2. Упражнения в потягивании	Улучшение кровообращения, выпрямление позвоночника
3. Упражнения для ног (приседания, выпады)	Укрепление мышц, увеличение подвижности суставов и улучшение кровообращения
4. Упражнения для мышц туловища (наклоны вперед-назад, в стороны, круговые движения)	Развитие гибкости, подвижности позвоночника, укрепление мышц, улучшение деятельности внутренних органов
5. Упражнения для рук и плечевого пояса	Увеличение подвижности, укрепление мышц
6. Маховые упражнения для ног и рук	Развитие гибкости, подвижности в суставах, усиление деятельности органов кровообращения и дыхания
7. Упражнения для мышц брюшного пресса, тазового дна, боковых мышц	Укрепление мышц
8. Бег, прыжки, подскоки	Укрепление мышц, повышение общего обмена веществ
9. Заключительные упражнения	Успокаивающее воздействие, приближение деятельности организма к обычному ритму

Естественно многие студенты обеспечивают себя абонементом в тренажерные залы, занимаются фитнесом и силовыми тренировками, как индивидуально, так и с тренерами, посещают танцевальные классы, бассейны, батутные парки и так далее.

Точно так же многие занимаются профессионально каким-либо видом спорта, и те тренировки, что они получают, зачастую являются в разы мощней и эффективней, чем учебные занятия, ибо постоянные тренировки способствуют улучшению физических навыков и способностей. Если взять баскетбол, футбол и другие похожие виды спорта, то это, безусловно, быстрота, выносливость, сила, точность, прыжок, концентрация, командный дух. Если взять гимнастику (художественную и даже спортивную), то это, безусловно, грация, вместе с тем и сила, работа с предметом, также работа с командой на командных выступлениях, выносливость. Таким же образом можно проанализировать каждый вид спорта и понять, какие его главные преимущества, найти акценты, на которые ложится большая работа, а так же минусы, чтобы их восполнить. Например, если взять настольный теннис, то можно понять, что здесь верхняя часть тела работает на максимуме, нижняя на минимуме, ибо перемещения у спортсменов точечные, зависящие от реакции, поэтому в таком случае спортсмены уделяют внимание и нижнему отделу отдельно, чтобы не оставлять его в минусе.

Таким образом, можно сделать выводы, что студенты не посещают занятия по физической культуре в ВУЗах по разным причинам, но при этом зачастую возмещают их какими-либо другими видами тренировок. А чтобы повысить эффективность от занятий и их посещения в ВУЗе, необходимо «разбавить» привычные формы проведения тренировок более интересными, чтобы привлечь внимание студента.

Библиографический список

1. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Основы физической культуры в ВУЗе. Сетевой учебный курс. - Самара: СГАУ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infopedia.su/3x5814.html/> (Дата обращения: 20.11.2017).
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003.- с.191-193.
3. Илона Жукова. Олег Полухин: Уроки физкультуры должны быть интересными. 17.06.2015 //ИА БЕЛ.RU. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bel.ru/news/sport/2015/06/17/907371.html> / (Дата обращения: 20.11.2017).
4. Учебник: физическая культура студента. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://uchebnik.biz/book/281-fizicheskaya-kultura-studenta/.html> / (Дата обращения: 20.11.2017).

Суворова К.Д., Линькова Н.А.
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА УМСТВЕННУЮ И ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Многие студенты даже не задумываются о том, что правильное питание может положительно сказаться на их умственной и физической работоспособности. О проблемах правильного питания студентов пойдет речь в настоящей статье.

Ключевые слова: студенты, правильное, здоровое питание, рацион питания, режим питания, работоспособность.

Актуальность проблемы. Проблема рационального питания студентов очень актуальна в наши дни. Питание является главной составляющей жизнедеятельности человека. Правильное и своевременное питание оказывает значительное влияние на