

подготовки надо избегать болевых ощущений. Развивать гибкость нужно ежедневно. Предлагаемые упражнения несложные и их можно выполнять в любом удобном месте:

1. Махи ногами вперед-назад, вправо-влево из различных исходных положений.
2. Наклоны вперед с захватом ног.
3. Из упора присев выпрямить ноги, не отрывая рук от пола.
4. Многократные наклоны вперед до касания пола ладонями.

Физические упражнения в сочетании с правильным режимом жизни, соблюдением гигиенических норм и требований, рациональным питанием, укрепляют здоровье и помогут достичь гармоничного развития.

В заключение можно отметить, что повышение уровня развития физических качеств – залог физической готовности к трудовой деятельности.

Использование предложенных упражнений повышает уровень физической подготовленности студентов.

Предложенные в статье средства, доступны занимающимся с разным уровнем подготовленности.

Литература.

1. Губа, В.Б. *Легкая атлетика* / В.Б. Губа, В.Г. Никитушкин, В.А. Галеев. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 224 с.

2. Будков, С.А. *Пути повышения качества физического воспитания в ВУЗе* / С.А. Будков // *Международная научно-практическая конференция «Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях»*. – Луганск, 2005. – С. 195–197.

3. Волков, Л.В. *Теория и методика детского и юношеского спорта* / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 234 с.

4. Круцевич, Г.Ю. *Теория и методика физического воспитания* / Г.Ю. Круцевич. – К.: Олимп, лит-ра, 2003. – 487 с.

5. Рыбковский, А.Г. *Управление двигательной активностью человека (системный анализ)* А.Г. Рыбковский. – Донецк: ДонГУ, 1998. – 300 с.

УДК 796.011.1

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ПРОЦЕССЕ ВУЗОВСКОГО ОБУЧЕНИЯ

Меркулова И.В.

Государственный университет управления, г. Москва, Российская Федерация

Аннотация. Современная система вузовского обучения студенческой молодежи нефизкультурных вузов является приоритетной в формировании физической культуры как общей культуры молодого человека, здорового образа и активного стиля жизни будущих специалистов. Анализ образовательной практики в вузе показывает, что наиболее актуальной является проблема формирования положительного и активного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом [1,5].

Существенная роль в развитии личности студента принадлежит физическому воспитанию как целостному педагогическому процессу. Формирование физической культуры студента как общей и профессиональной культуры, являющейся важнейшей качественной характеристикой личностного развития, является приоритетным направлением в процессе вузовского обучения [2, 4].

В статье приведен анализ анкетного опроса студенческой молодежи ФГБОУ ВО

Государственный университет управления (ГУУ) об отношении к различным видам двигательной активности, выделены основные проблемы, проявляемые в ходе освоения студентами дисциплины «Физическая культура и спорт». Приводятся примеры основных предпочитаемых студентами видов двигательной активности во время занятий и во внеучебное время.

Ключевые слова: обучающиеся, физическая культура, двигательная активность, виды спорта, студенческая молодежь.

Актуальность исследования:

В современном мире на отношение молодого поколения к физической культуре в значительной мере влияют научно-технический прогресс, новые социально-экономические и некоторые другие условия жизнедеятельности. Уровень физкультурно-спортивной активности современной молодежи во многом определяет востребованность физической культуры и эффективность ее развития в обществе. В этой связи становится необходимым проведение анализа факторов, побуждающих студенческую молодежь, наиболее мобильную категорию общества, к физкультурно-спортивной деятельности [2, 3].

Позитивным влияние физических упражнений на развитие личности будет только в случае внутреннего побуждения, вызванного положительными эмоциями и интересом человека к физической культуре, вовлеченности в активную двигательную деятельность. Известно, что источником психосоматического комфорта и удовольствия человека может быть физкультурно-спортивная деятельность, при условии сформированного устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями на основе избранного вида спорта. Таким образом, следуя из вышеизложенного, весьма актуально выделение роли побудительных факторов, активизирующих спортивную деятельность студенческой молодежи [5].

Для наиболее объективного представления отношения, для выявления мотивов и потребностей, обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности, нами проведены анкетные опросы. Интересным для нашего исследования представляется влияние на активность студентов субъективных и объективных факторов, таких как пол и возраст, курс обучения и профиль вуза [1, 2, 4].

Проблема исследования: Классические формы проведения занятий дисциплины «Физическая культура и спорт» теряют свою актуальность, посещаемость дисциплины падает, интерес к среде обучающихся вуза снижается.

Объект исследования - студенты 1-4 курсов Государственного Университета Управления.

Предмет исследования - процесс обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» студентов Государственного Университета Управления.

Цель исследования – разработать концепцию внедрения в практику вузовского обучения применения новых форм организации занятий при сочетании базовых и видов спорта и фитнес технологий.

Задачи исследования:

- выявить основные побудительные факторы студентов ГУУ к традиционным занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт»;
- определить основные направления для внедрения в практику обучения новых форм физической активности как в рамках занятий, так и в досуговое время.

Методы исследования: опрос (анкетирование), контент-анализ.

В эксперименте приняли участие 642 студента Государственного Университета Управления. Из них 181 респондентов – обучающиеся 1 курса, 232 – 2 курса, 160 – 3 курса и 69 – 4 курса. Женщины составили 71,8 % опрошенных остальные мужчины.

С целью выявления общего самочувствия студентов ГУУ, было предложено оценить своё физическое состояние от 1 до 10, где «1» – очень плохое, «10» – очень хорошее. Большинство респондентов оценивают своё физическое состояние выше среднего. Всего 76 опрошенных выбрали варианты ответов ниже «5». Около 50 студентов считают, что их физическое состояние «очень хорошее», а 154 респондента выбрали вариант ответа «7», 134

человека оценили себя на “8” [3].

В понятие “Здоровый образ жизни” студенты ГУУ вкладывают несколько составляющих: регулярные занятия физической культурой и спортом, здоровое сбалансированное питание, здоровый режим сна и бодрствования, отказ от вредных привычек.

Наиболее популярный вид физической активности для студентов ГУУ – “Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис и др.)” (327 респондентов). Второй по популярности вариант – “Фитнес” – здесь 269 голосов, 198 студентов выбрали плавание как один из предпочитаемых видов активности. Всего 82 студента выбрали вариант “Бокс”, это самый непопулярный вариант ответа. Семь респондентов не выбрали ни один из вариантов (даже альтернативных), указав, что не любят спорт или не занимаются физической активностью вовсе.

Недельные затраты времени на занятия физической культурой и спортом у студентов ГУУ составляют: 1-2 часа тратят 38% опрошенных, 3-4 часа 31% респондентов, более 4 часов затрачивают 19% обучающихся, 12% указали, что таковых затрат не имеют. Из тех, кто указал, что не занимается вовсе, большинство (50 респондентов) – составили студенты 4 курса.

Для студентов ГУУ физическая культура в Университете – это, в первую очередь, занятия для укрепления здоровья (321 ответ) и способ быть в хорошей форме (298 ответ). Всего 145 респондентов выбрали вариант ответа “Способ получения новых умений в спорте”, а самый непопулярный ответ – “Путь к самореализации” – выбрали 69 человек. Не посещают занятия по физической культуре 114 опрошенных, 50 из которых – студенты 4 курса.

Общение с друзьями и освоение вида спорта – самые непопулярные доводы для занятия физической культуры в Университете. Улучшение физической подготовки и укрепление здоровья выбрали 19,3% и 18,1% опрошенных соответственно. Получение зачета – самый весомый довод для большинства опрошенных (44,5%), студенты посещают занятия по физической культуре лишь необходимое для получения зачета количество раз.

Основные причины, по которым студенты пропускают занятия это – “Высокая занятость (совмещаю учебу с работой и т.д.)” – 280 ответов, основном, это ответы студентов 3 и 4 курса. Более 150 респондентов выбрали такие варианты, как “Неудобное расписание” и “Отсутствие интереса к дисциплине”. Менее 50 опрошенных отметили плохую организацию занятий, чрезмерную нагрузку как причины, по которым они пропускают занятия физической культуре в Университете. Одновременно с этим, 253 респондента отметили, что их всё устраивает и они не пропускают занятия, что составляет 40% опрошенных.

В целом, студентам Государственного Университета Управления существующая форма проведения занятий по физической культуре нравится, так ответили 78% опрошенных, всего 9% опрошенных выразили недовольство.

Чуть более половины опрошенных занимаются спортом вне университета – 57,2%, большинство из них – студенты 2 и 3 курса (157 опрошенных). Остальные 42,8% студентов не занимаются спортом в свободное время.

В заключение следует отметить, что большинство студентов оценивают своё физическое состояние выше среднего и предпочитают спортивные игры и фитнес другим видам спорта. Для студентов ГУУ физическая культура в Университете – это, в первую очередь, занятия для укрепления здоровья и способ быть в хорошей форме. Многие стремятся освоить альтернативные виды физической активности и заниматься в стенах вуза, например, йогой, пилатесом, танцами и др. Лишь 12% студентов ГУУ не занимаются спортом и не посещают занятия по физической культуре, а более половины опрошенных занимаются спортом помимо обязательных занятий по дисциплине вуза. Однако стоит подчеркнуть, что основными причинами, по которым студенты пропускают занятия физической культуре – это высокая занятость, неудобное расписание и отсутствие интереса к дисциплине.

В целом, студентов Государственного Университета Управления существующая форма проведения занятий по физической культуре удовлетворяет и привлекает. В основном, у студентов приподнятое настроение при посещении занятий по физической культуре и спорту, однако более половины респондентов выразили мнение о индивидуальном графике посещений занятий по физической культуре, ссылаясь на желание заниматься спортом, принимать активное участие в соревнованиях в сочетании со своей трудовой и учебной деятельностью.

Литература.

1. Андрющенко, Л.Б. *Физическая культура и студенческий спорт в новых социально-экономических условиях: современный взгляд и точки роста* / Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимонова // *Теория и практика физической культуры*, 2018. – № 2. – С. 73-76.
2. Виленский, М.Я. *Субъектное развитие личности студента в процессе физического воспитания* / М.Я. Виленский // *Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сб. статей по материалам II междунар. науч. симпозиума; под ред. В.С. Макеевой.* – Орел, 2014. – Т. 1. – С. 156-163.
3. Меркулова, И.В. *Эффективность методики спортивно-оздоровительной тренировки студентов вуза в структуре годичного цикла профессионального образования: автореф. дис ... канд. пед. наук: 13.00.04* / Меркулова И. В. – Тула, 2011. – 20 с.
4. Пешкова, Н.В. *Управление развитием студенческого спорта в вузе как научно-педагогическая проблема* / Н.В. Пешкова // *Теория и практика физической культуры*, 2017. – № 9. – С. 89-91.
5. Сиверкина, Т.Е. *Оценка влияния занятий физической культурой и спортом на психологическое состояние студентов* / Т.Е. Сиверкина // *Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта.* – Чебоксары-Ташкент, 2023. – С. 786-790.

УДК 796.011.3

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ - ПЕРВОКУРСНИКОВ

Перова Г.М.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

В настоящий момент времени тематика оптимальной физической активности молодого поколения является по-прежнему важной. Общеизвестно, что грамотно составленный двигательный режим в течение дня является основой для сохранения уровня здоровья, повышения адаптационного потенциала, оптимизации иммунологического запаса организма человека. В этой связи, роль физической культуры в жизни подрастающего поколения нашей страны становится более насущной. Значимость занятий физическими упражнениями различной направленности в современном обществе непрерывно возрастает [3, с.105].

Данная проблема касается в основном студентов вузов, т.к. именно они представляют собой будущее, являются основным генофондом и основным трудовым ресурсом общественного строя. Студенчество занимает определенную группу в социуме, становятся постоянным предметом внимания специалистов в области медицины и образования. Это связано с тем, что состояние здоровья молодежи обуславливает дальнейшее развитие социальной и экономической системы любого государства [2, с.611].