УДК796

Н.Н. Кравченко,
Н.Н. Яковенко,
А.С. Шейкин
Азово-Черноморский инженерный институт
ФГБОУ ВО "Донской ГАУ"

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКОГО ИНЖЕНЕРНОГО ИНСТИТУТА

Аннотация. В последнее время вопросам физического воспитания молодежи уделяется особое внимание. Это связано с общим ухудшением здоровья населения, в частности молодежи. Цифровизация, компьютеризация нашей жизни уменьшает физическую нагрузку на организм, уменьшается количество движений. Поэтому все эти недостатки необходимо восполнять самим.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, физическая подготовка студентов, физические упражнения, физическая активность.

N.N. Kravchenko,
N.N. Yakovenko,
A.S. Sheikin
Azov-Chernomorsk Engineering Institute O
"Donskoy GAU"

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS AZOV-BLACK SEA ENGINEERING INSTITUTE

Annotation. Recently, special attention has been paid to the issues of physical education of young people. This is due to the general deterioration in the health of the population, in particular young people. Digitalization, computerization of our life reduces the physical load on the body, the number of movements decreases. Therefore, all these shortcomings must be filled by ourselves.

Keywords: physical education of students, physical training of students, physical exercises, physical activity.

Введение. С каждым годом в институт поступает все больше и больше студентов. В дополнение к обычным повседневным занятиям типа: высшая математика и другие дисциплины, физическая подготовка студентов также должна проходить в вузе, так как большинство студентов углубляются в учёбу и «зубрежку», а не в занятия физкультурой и спортом [1, 2].

Целью физического воспитания является формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья, всестороннее развитие, воспитание и приобретение двигательных знаний и способностей.

Эти качества необходимы в будущем квалифицированным специалистам в их профессиональной деятельности.

В настоящее время, среди студентов наблюдается низкая физическая активность, поэтому процент студентов с неудовлетворительным состоянием здоровья увеличивается, что связано с его мышечной слабостью, длительным сохранением однообразных поз, (работа за столом, просмотр телевизора). Эти нарушения опорно-двигательного аппарата способствуют развитию деструктивных заболеваний – остеохондроза и артроза. Помимо этого, развиваются и другие болезни всего организма человека [2, 3, 4].

Целью наших исследований является анализ состояния физического состояния студентов Азово-Черноморского инженерного института, их самосознания занятием физической культурой и спортом.

Физические упражнения помогают бороться с усталостью, повышая жизненный тонус. Они снабжают мозг дополнительным кислородом и делают нас бодрыми в течение дня. Это обеспечивает спокойный ночной сон, так как стимулирует выработку гормонов. Они помогают избавиться от нервных эмоциональных переживаний, а иногда и полностью нейтрализовать их.

Физкультура также формирует уверенность в себе, улучшается самочувствие и внешний вид, независимо от возраста и физического состояния. Можно заниматься спортом, чтобы просто расслабиться или улучшить настроение [5, 6].

Организация исследования, результаты и обсуждения. Исследование проводилось на базе Азово-Черноморского инженерного института. В опросе приняли участие 300 студентов в возрасте от 19 до 25 лет. Вначале респондентам был задан вопрос: «Ощущаете ли вы проблемы со здоровьем?». Положительно ответили 120 человек (Рисунок 1).

Из этих опрошенных 62 сказали, что можно укрепить своё здоровье при помощи занятий физкультурой и большинство из них (52 человека) сказали, что они это делают (Рисунок 1).

Таким образом, можно сказать, что если студент понимает свою проблему со здоровьем и может сам её решить, то он ее решает.

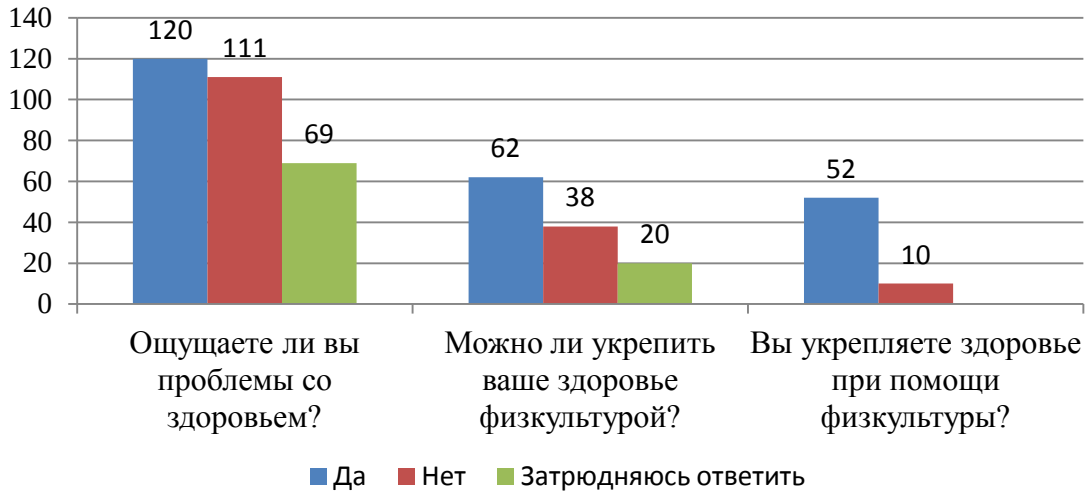


Рисунок 1 – Отношение студентов Азово-Черноморского инженерного института к физкультуре в вузе.

На вопрос: «Как вы относитесь к занятиям физкультурой в вузе?» 80% респондентов настроены позитивно (Рисунок 2). Следовательно, они понимают важность физической активности и осознают, что спорт формирует и укрепляет их тело. И лишь 15% респондентов мотивированы необходимостью выполнить стандарты учебной программы и получить зачёт. Остальные 5% опрошенных ответили, что ведут активную физическую жизнь для себя вне института и поэтому затрудняются ответить.

Для поддержания здоровья, физических и волевых качеств студентов, требуется двигательный режим с расходом энергии не менее 2500000 ккал, но в основном этот показатель составляет примерно 500 ккал.

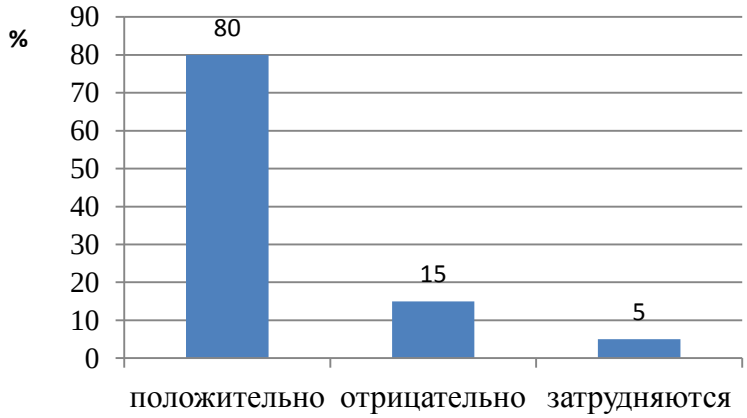


Рисунок 2 – Отношение студентов Азово-Черноморского инженерного института к занятиям физкультурой в вузе

Особенность физического воспитания заключается в том, что основным средством решения его задач являются физические упражнения. Таким образом, оно направлено на улучшение физического состояния организма,

повышения работоспособности студентов на всех предметах, целенаправленное воздействие на весь организм и совершенствование двигательной активности. Сохранение и укрепление здоровья студентов – одна из главных задач физического воспитания [5, 7, 8].

Учебная работа дополняется внеклассными секционными занятиями и спартакиадами. Для студентов, которые любят какие-либо спортивные игры, есть секции для более профессиональной подготовки На рисунке 3 представлены данные по количеству студентов в той или иной степени занимающихся физкультурой и спортом в институте.

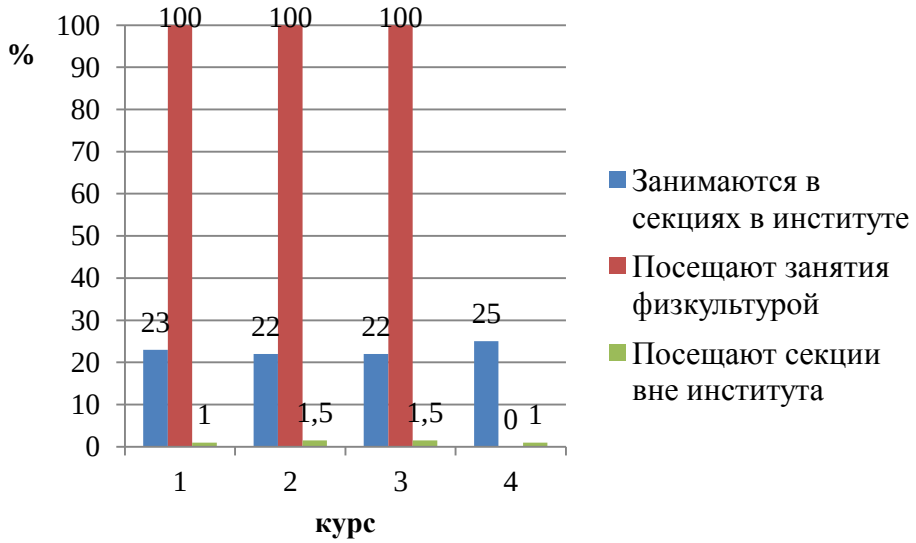


Рисунок 3 – Процентное соотношение студентов Азово-Черноморского инженерного института занимающихся физкультурой и спортом.

Для тех, кто принимает активное участие в организации внеклассных мероприятий, предусмотрены моральные (вручение дипломов, благодарности) и материальные (выплата премий, из стипендиального фонда) поощрения.

Как мы видим, процент посещающих спортивные секции не зависит от обязательных занятий физической культурой. Элективные занятия физкультурой на первых трех курсах посещают все студенты. Количество академических часов – 6 на две недели. Естественно этого недостаточно для восполнения физических упражнений. Поэтому необходимо использовать другие методы и способы занятий физическими упражнениями [3, 4, 7].

Мы считаем, что должны использоваться все популярные комплексы физической культуры: утренняя разминка, общеразвивающие упражнения, пешие прогулки занятия в спортивных секциях, даже регулярная прогулка с собакой, тоже физическая активность.

Недостаточная двигательная активность негативно сказывается на многих функциях организма, вызывает развитие множества заболеваний. Оптимальный уровень физической активности для студентов: 1–2 часа в день любых упражнений, что обеспечивает развитии физических качеств и моторики [8, 9].

В результате постоянных утренних разминочных упражнений в сочетании с закаливающими процедурами укрепляется организм, становится лучше самочувствие, развиваются двигательные качества, формируется стойкая привычка к регулярным физическим тренировкам.

При проведении учебных занятий необходимо использовать физминутки, это приносит пользу, как молодёжи, так и ходу самого урока переключая внимание на другой вид деятельности, они не успевают устать от пройденного материала. Правильно разминайтесь, соблюдая порядок упражнений. Не допускайте перетренированности, прислушивайтесь к своему организму. Помимо физических упражнений организму нужно ещё правильно питаться. Вредные привычки, такие как алкоголь и курение носят существенный ущерб здоровью. Необходимо соблюдать режим, если вы не ляжете раньше, то не будете высыпаться, а соответственно станете несобранным, будете сильно раздражительным. Если за всем следить, то тело привыкает. Следовательно, при правильном распорядке дня, организм будет чувствовать себя легко и всегда будет готов выполнять любую работу.

К вопросам физического воспитания молодёжи следует подходить со всей серьёзностью, так как здоровье с каждым годом ухудшается, учащиеся с головой уходят в умственную деятельность. Поэтому любой работник физической культуры должен поставить правильный физический настрой в головах студентов и формировать стимул у молодежи к занятиям физкультурой и спортом, да и просто к активному образу жизни [8, 9, 10].

Заключение. Исходя из вышесказанного следует, что физическое воспитание студентов призвано обеспечить высокую заинтересованность в любых видах физической деятельности. Улучшение и развитие основных двигательных качеств, приводит к оздоровлению организма, образованию осознанной потребности в здоровом образе жизни.

Список литературы

1. Анализ динамики заболеваемости студентов, поступивших в Азово-Черноморский инженерный институт / Ковалева С.А., Кравченко Н.Н. В сборнике: Современные научные исследования: проблемы и перспективы. Материалы IV Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией М.Н. Крыловой. 2019. С. 37-40.

2. Мониторинг физической подготовки студентов бакалавров агроинженерных специальностей поступивших в Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВПО ДГАУ в г. Зернограде / Ковалева С.А., Кульченко С.В. Инновации в науке. 2016. № 34. С. 111.

3. Проблемы физического воспитания современного студента / Пятикопов С.М., Петелин В.А., Ковалева С.А. В сборнике: Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Материалы XXIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Ю.Т. Ревякина. Томск, 2021. С. 88-91.

4. Проблемы управления физической культурой в вузе / Пятикопов С.М., Алиев Т.Д., Ковалева С.А. Kant. 2021. №2 (39). С. 393-398.

5. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья / Анистратенко А.Е., Кравченко Н.Н. Молодая наука аграрного Дона: традиции, опыт, инновации. 2018, № 2-2. С. 305-308.

6. Задачи развития педагогики физической культуры в условиях формирования информационного общества / Надёжина Н.В. Kant. 2017. №1 (22). С. 33-36.

7. Формирование социальной активности студентов средствами физической культуры и спорта / Ковалева С.А., Алиев Т.Д., Кравченко Н.Н. Успехи современной науки и образования. 2017. Т. 1. № 3. С. 12-14.

8. Организация и проведение занятий физкультурой с уклоном на развитие выносливости / Ковалева С.А., Пятикопов С.М., Кравченко Н.Н. Материалы национальной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики» (г. Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 года) С. 483-487.

9. Организация и проведение круглогодичных занятий на открытом воздухе с уклоном на развитие выносливости и профессионально-прикладной направленности / Ковалева С.А., Пятикопов С.М., Кравченко Н.Н. В сборнике Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 262-265.

10. Предпочтения и удовлетворенность от занятий физической культурой студентов / Шароварова М.А., Колунин Е.Т. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2022. № 4. С. 43-45.

УДК 796.011.3

Ю.В. Нефедова,
В.В. Барбашин,
Т.Г. Шишкина,
О.В. Панина
ФГБОУ ВО Саратовский государственный университет
генетики, биотехнологии и инженерии
имени Н.И. Вавилова

ОБУЧЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ ОСНОВАМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В данной статье разбирается важность обучения и воспитания основам оздоровительной физической культуры у студентов. А также описывается роль спорта и физкультуры в жизни обучающихся вузов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, ментальное здоровье.