

6. Хусаинов И.Г. Динамика акустических возмущений и фильтрационных полей в насыщенных пористых средах и перфорированных скважинах // Автореферат дисс. на соиск. уч. степени докт. физ.-мат. наук. № 1. Уфа: СФ БашГУ. 2016г. 1 -36 с.
7. Хусаинов И.Г., Галлямова Д.М. Экологически чистый способ очистки призабойной зоны пласта // Экология и безопасность в техносфере: современные проблемы и пути решения : сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции / Юргинский технологический институт. Томск: Томского политехнического университета. 2016г. 72 - 75 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

И. Н. Войткевич, ст. трен.-преп. каф. БЖДЭиФВ

Юргинский технологический институт (филиал)

Томского политехнического университета

652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26.

Аннотация. В статье рассмотрены теоретические аспекты двигательной активности студентов, возможности увеличения ее объема.

Abstract: The article considers theoretical aspects of physical activity of students, the possibility of increasing its volume.

Двигательная деятельность человека является важным условием поддержания в норме функционального состояния человека, это - естественная биологическая потребность человека. Лишь при определенном уровне двигательной активности возможна нормальная жизнедеятельность организма человека. Недостаток мышечной деятельности негативно влияет на формирование организма ребенка.

Спорт и физическое воспитание тесно связаны с другими сторонами воспитания: нравственным, эстетическим, умственным и трудовым. Поэтому, они оказывают влияние на развитие человека, его место в обществе. Это определяется следующими причинами. Во-первых, все виды воспитания имеют общую цель; во-вторых, диалектика самого воспитательного процесса диктует работу со всей личностью в целом, а не ее отдельными сторонами; в-третьих, общей основой, на которой осуществляется воспитание.

В спорте представлены практически все виды человеческой деятельности: познавательная, ценностно-ориентационная, общение и т.д. Поэтому в процессе физического воспитания можно активно формировать сознание и поведение людей в нужном направлении. [2]

В высших образовательных учреждениях начинается подготовка человека к профессиональной деятельности, происходит интеграция знаний, умений и навыков, соответствующих будущей профессии. Степень сформированности навыков здорового образа жизни оказывает большое влияние на достижения человека не только в профессии, но и в жизни в целом. Высокий уровень двигательной активности является одной из составляющих здорового образа жизни. Поэтому, можно с уверенностью утверждать, что физическая культура, как комплексное средство физического, нравственного, интеллектуального, эстетического развития, играет значительную роль в профессиональной подготовке будущих специалистов.

Повышение двигательной активности студентов средствами физической культуры является актуальным в современном обществе, так как занятия физическими упражнениями в течение дня ориентированы на поддержание и укрепление здоровья, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха, увеличение умственной и физической работоспособности студентов. Физическое воспитание в институте ведется в течение всего периода обучения студентов. Занятия проводятся в различных формах, которые неразрывно связаны между собой, дополняют друг друга и представляют общий процесс физического воспитания в высших образовательных учреждениях. Учебные занятия считаются главной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они намечаются в учебных планах всех направлений и специальностей, и их проведение осуществляется педагогами физического воспитания. [5]

Одновременно с развитием двигательных качеств при проведении учебных занятий осуществляется и умственное воспитание. Занимающимся приходится сверять фактическое выполнение заданий с программными требованиями. Движения тела и умственные операции тесно взаимосвязаны. В результате происходит закрепление осознанных связей между мышечными ощущениями студента, поставленной двигательной задачей и вариантами (способами) ее решения. Двигательная активность выступает как способ познания и освоения окружающего мира.

Хорошие физические данные, формируемые в процессе физического воспитания, становятся фундаментом, позволяющим выполнять умственную деятельность полноценно. [4]

В процессе занятия спортом также происходит нравственное развитие занимающихся. Оно направлено на формирование у человека социально ценных качеств, которые определяют его отношение к другим людям, к обществу, к самому себе и в совокупности представляют то, что принято называть нравственной воспитанностью. Эта характеристика – стержневая в определении личности. Ее содержание обусловлено нормами морали, господствующей в обществе.

Потребность организма в двигательной активности индивидуальна и зависит от многих физиологических, социально-экономических и культурных факторов. Уровень потребности в двигательной активности в значительной мере обуславливается наследственными и генетическими признаками. Для нормального развития и функционирования организма сохранения здоровья необходим определенный уровень физической активности. Этот диапазон имеет минимальный, оптимальный уровни двигательной активности и максимальный.

Минимальный уровень позволяет поддерживать нормальное функциональное состояние организма. При оптимальном достигается наиболее высокий уровень функциональных возможностей и жизнедеятельности организма; максимальные границы отделяют чрезмерные нагрузки, которые могут привести к переутомлению, резкому снижению работоспособности. При этом возникает вопрос о привычной физической активности, которую можно определить уровнем и характером потребления энергии в процессе обычной жизнедеятельности. Оценка этой двигательной активности проводится по двум составляющим, профессиональной и непрофессиональной.[1]

В большинстве вузов Российской Федерации физическая культура преподаётся с 1 по 3 курс еженедельно 2 раза по 2 часа. Данные занятия должны посещать все студенты, у которых не имеется медицинских противопоказаний, вне зависимости от того, занимаются ли они спортом вне учебы. Однако анализ журналов учёта учебной работы по физической культуре ЮТИ ТПУ продемонстрировал, что треть учащихся часто не посещают занятия. Вместе с этим, как показал анализ проведенного мною анонимного опроса, 34,7% студентов пропускают их из-за отсутствия интереса.

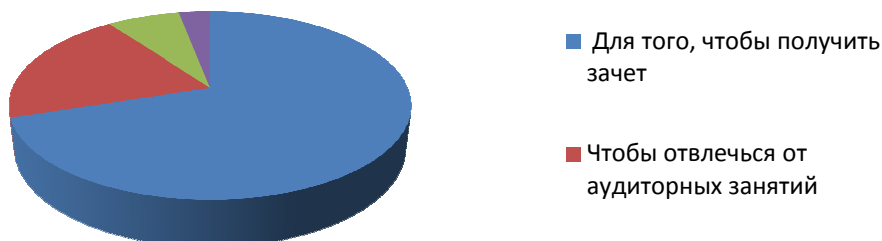
Основной задачей физического воспитания в университетах будет являться содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. В ходе обучения в университете по курсу физического воспитания учитывается решение следующих целей:

- воспитание у студентов наиболее высоких нравственных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- укрепление и поддержание здоровья учащихся, помощь правильному формированию и многостороннему развитию организма, поддержание более высокой работоспособности во время полного периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка учеников;
- профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся ВУЗов с учётом особенностей их грядущей трудовой деятельности;
- получение учениками нужных знаний по основам теории, методологии и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в виде общественных инструкторов и тренеров;
- улучшение спортивного умения студентов-спортсменов;
- воспитание у студентов убеждённости в потребности часто заниматься физкультурой и спортом.[3]

На организацию и содержание учебного процесса влияет состояние здоровья, степень физического развития и подготовленность студентов, их спортивная квалификация, а также условия и характер труда в будущей профессиональной деятельности.

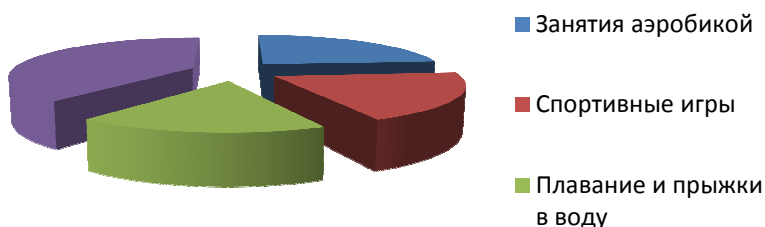
Повышение мотивации занятий физической культурой – основное условие их эффективности. Проведённое в нашем институте экспериментальное изучение показало, что 70% посещают занятия по физической культуре лишь с целью набрать необходимое количество баллов для зачёта (экзамена); 20% – чтоб отвлечься от занятий в аудиториях; 7% – чтоб убить время; 3% – для того чтобы улучшить уровень физической подготовленности.

Мотивы занятий физической культурой



Разумеется, что увеличение уровня двигательной активности учащихся невыполнимо, если у них отсутствует искренний интерес занятиям физкультурой и осознанного желания заниматься дополнительно. С целью установления того, какими именно видами физических упражнений желали бы заниматься студенты ЮТИ ТПУ, в виде анкетирования мною был проведен опрос. Полученные сведения указывают на то, что для основной массы опрошенных наиболее интересны занятия аэробикой (24%), спортивными играми (20%), плаванием и прыжками в воду (18%). Большая часть опрошенных (в пределах 40%) отметили, что предпочли бы заниматься интересующими их физическими упражнениями дополнительно, вне учебного расписания.

Интересующие виды спорта



Итоги проведенного опроса оптимистичны только в том смысле, что говорят о присутствии интереса к двигательной активности и готовности заниматься практически у всех студентов. Вместе с этим, данные результаты заставляют подумать о поиске возможностей организовать работу кафедр физического воспитания так, чтоб учащиеся имели возможность заниматься теми физическими упражнениями, которые их интересуют и для занятий которыми они способны найти дополнительное время. Хорошо организованные, динамичные, различные, интереснейшие занятия физической культурой служат нескольким многообещающим целям. Но в повседневной студенческой жизни данные занятия содействуют и еще наиболее быстрому восстановлению работоспособности за счёт чередования интеллектуальных и физических нагрузок, что, собственно, имеет значение, потому что практически у всех современных студентов отмечается повышенная утомляемость организма. Конкретно с целью предотвращения утомления и поддержания более высокого уровня работоспособности организма учащихся некоторые вузы внедряют на занятиях так называемые «физкультминутки», представляющие собой короткие комплексы упражнений, занимающие по времени примерно 5-7 минут, нацеленные на ликвидацию неблагоприятных последствий неизбежного в ходе учебной деятельности «сидячего» образа жизни. Невзирая на собственную небольшую временную длительность, «физкультминутки» считаются ещё одной формой дополнительных занятий физической культурой и, в любом случае, содействуют повышению уровня двигательной активности студентов.

В ЮТИ ТПУ студентами было проведено исследование с целью определения влияния дополнительных видов физической нагрузки на увеличение общего объема двигательной активности. На основании полученных данных были сделаны следующие выводы. Объем двигательной активности студентов можно повысить на 5% с помощью внедрения в учебный процесс практики физкультурминут и на 59% с помощью проведения дополнительных занятий физической культурой и спортом.

Грамотное применение средств физической культуры и спорта при проведении занятий по физической культуре позволит сохранить высокий уровень работоспособности, адаптирует организм к большим умственным и физическим нагрузкам. Это положительно скажется на успеваемости и выполнении иных требований, предъявляемых к современному студенту.

Чтобы повысить двигательную активность, студенты ЮТИ ТПУ предложили провести дополнительные семинары, в которых будет говориться о пользе занятий физической культурой, о влиянии двигательной активности на общее состояние здоровья человека, в них также будет информация о последствиях пренебрежения двигательной активности.

Литература.

1. Пономарёв Н.И. О формировании потребности человека в физкультурно-спортивной деятельности (теоретический аспект) / Н.И. Пономарев, В.М. Рейзин // Теория и практика физической культуры. -1988. - № 10. - С. 2-4.
2. Савельева Л.А. О значении пауз активного отдыха в жизни студентов / Л.А. Савельева, Е.В. Зорченко// Современные дидактические проблемы физической культуры и оздоровительные программы в образовательном пространстве вуза: Матер. Междунар. науч.-практ. конф. 25-26 апреля 2008 г. / МВД РФ; БелЮИ. - Белгород, 2008. - С. 74-76.
3. О роли двигательной активности студентов гуманитарных ВУЗов и способах её повышения. Библиотека международной спортивной информации. <http://bmsi.ru/doc/b0e1698c-c232-4d52-9d4a-e098fa063875>
4. Физическая культура в ВУЗе. <http://medbookaide.ru/books/fold1002/book1004/p77.php>
5. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

М.С. Девянина, тренер-преподаватель кафедры БЖДЭиФВ

Юргинский технологический институт (филиал)

Томского политехнического университета

652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26

Введение

Сегодня стало очевидным, что в современном обществе любой человек испытывает на себе громадный объём неблагоприятных воздействий различного характера, что неминуемо сказывается как на его психологическом состоянии, так и общем уровне здоровья. Не случайным является тот факт, что в последние годы зарегистрирован выраженный всплеск различного рода острых и хронических заболеваний среди самых разнообразных слоев населения, причем нередко существенно отличающихся по своему социальному статусу, уровню доходов и т.п. Вполне естественно, что сложная социально-экономическая, психологическая и экологическая ситуация предъявляют совершенно новые требования к различным отраслям общественной жизни, и к такому роду человеческой деятельности, как физическая культура и спорт. Что же является наиболее актуальным в данной области научно-практических знаний, способным оказать реальное позитивное воздействие на представителей различных слоев современного общества? Прежде всего, сегодня не потеряло своей актуальности положение о важности широчайшего распространения различных видов физической культуры и спорта среди слоев населения. Очевидно, что систематические занятия различными видами физических упражнений будут способствовать повышению общей резистентности организма современных жителей к неблагоприятным воздействиям различного характера.

Актуальна эта проблема и в отношении нашего подрастающего поколения. Существенное падение уровня физического здоровья среди молодежи, распространение среди них различных заболеваний ставит под угрозу стабильность нашего общества в самой недалекой перспективе. К сожалению, в последние годы наблюдается не только необоснованное уменьшение времени занятий физической культурой среди школьников и студентов, но и падение престижности здорового образа жизни, систематических занятий спортом. Более того, наметился необоснованный уклон в сторону заня-