

УДК 796

ОЦЕНКА ЗАТРАТ ВРЕМЕНИ НА ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ

*Данько Е.С., студент 2 курса ФВМиБ
Научный руководитель – Макаров А.Л., старший преподаватель
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, затраты времени.*

В статье рассмотрена проблема затраты времени студентов на занятия физической культурой и спортом.

Проблема здоровья студентов становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной высшей школы [1,4,5,6,7,8]. Здоровый образ жизни, являясь важнейшим составным элементом культуры, содействует формированию здоровья будущего специалиста [2,3]. Его существенной стороной является гармоничное проявление физических и духовных возможностей студентов, связанных с социальной и психофизической активностью в учебно-трудовой, общественной и иных сферах деятельности.

Становление здоровья определяется взаимодействием большого числа факторов – социальных и биологических, внешних и внутренних, материальных и духовных, которые сложно и противоречиво взаимодействуют друг с другом. К условиям, определяющим сохранение здоровья, бесспорно, следует отнести и физическую культуру. Здоровый образ жизни и физическая культура органически едины в своей гуманистической направленности, ориентированы на конкретную личность. Физическая культура создает необходимые предпосылки и условия для здорового образа жизни. Занятия физической культурой и спортом в различных формах еще недостаточно внедряются в повседневный быт студента. Представление об этом дают данные таблицы 1.

Из таблицы видно, что студенты спортивного отделения имеют более высокие затраты времени на занятия – 17,6 ч. У студентов основного учебного отделения они составляют 6,33 ч, специального – 3,80 ч. Вместе с тем для решения задач по укреплению здоровья и физическому совершенствованию необходимы затраты по 10–12 ч в неделю. Следует обратить внимание и на то, что студенты, состояние здоровья кото-

Таблица 1 – Затраты времени студентов на занятия физической культурой и спортом в ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА (в неделю), ч

Организационные формы занятий	Учебные отделения		
	специальное	основное	спортивное
Академические учебные занятия	3,00±0,04	3,00±0,01	5,71±0,63
Утренняя зарядка	0,43±0,11	0,88±0,01	1,48±0,02
Самостоятельные занятия	0,37±0,03	1,78±0,03	1,9±0,05
Занятия в секциях	–	–	7,09±0,15
Участие в соревнованиях	–	0,67±0,01	1,42±0,06

рых требует больших затрат времени на его коррекцию, прилагают для этого меньше усилий, так как у них не сформирована потребность в этой сфере деятельности. У студентов-спортсменов эта потребность развита лучше, о чем свидетельствуют затраты времени на ее реализацию.

Библиографический список

1. Макарова, Е.В. Модель прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения . Материалы Международной научно-практической конференции. – Ульяновск : УГСХА, 2009. – С. 390–394.
2. Тимошина, И.Н. Педагогическая технология тренировочного процесса спортсменов-стритболистов массовых разрядов / И.Н. Тимошина, Е.В. Макарова, Т.В. Швецова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 50–52.
3. Парфенова, Л.А. Содержание и организация физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья на основе реализации компетентностного подхода / Л.А. Парфенова, Г.Б. Глазкова, Е.В. Макарова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С. 24–26.
4. Макарова, Е.В. Технология формирования прогностической компетентности студентов: экспериментальное обоснование // Е. В. Макарова // Казанская наука. – 2012. – № 12. – С. 255–257.
5. Individual educational development roads of cognitive activity of students. Modern Journal of Language Teaching Methods / A.E.Islamov,

- E.V.Makarova, L.E.Zotova, M.Yu.Kraeva, N.I.Besedkina, O.G.Filipenkova.- 2017. - Том 7, № 3. - С. 469-475.
6. The structure and content of senior pupils research position formation: case of analytical chemistry. Eurasian Journal of Analytical Chemistry / K.G.Erdynееva, M.Y.Shvetsov, E.A.Igumnova, V.P.Gorlachev, I.V.Pavlov, O.V.Kozachkova, N.K. Schepkina, E.V.Makarova. - 2016. - Том 11, № 1.- С. 1-9.
 7. Students virtual and social identity in the process of humanities study: the problems of its correction. International Review of Management and Marketing / G.F.Magadieva, A.A.Garipova, N.N.Melikhova, V.T.Volov, S.M.Konyushenko, I.V.Karpova, E.V.Makarova. - 2016. - Том 6,№ 2. - С. 82-86.
 8. Students virtual and social identity in the process of humanities study: the problems of its correction. International Review of Management and Marketing / G.F. Magadieva, N.N. Melikhova, V.T.Volov, S.M.Konyushenko, A.A.Garipova, I.V.Karpova, E.V.Makarova. - 2016. - Том 6, № S2. - С. 82-86.

ASSESSMENT OF EXPENSE OF TIME FOR OCCUPATIONS BY PHYSICAL CULTURE AND SPORT OF STUDENTS

Dan'ko E.S.

Key words: *healthy lifestyle, physical culture, sport, time expenses.*

In article the problem of expense of time of students for occupations is considered by physical culture and sport.