

УДК 796

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЛЬЯНОВСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ

*А.А.Идрисова, студентка 2 курса экономического факультета
Научный руководитель А.М. Рябоконева
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная
сельскохозяйственная академия»*

Ключевые слова: *современная система физического воспитания, формы физического воспитания в вузе, учебные занятия, учебно-тренировочные занятия.*

В данной статье говорится о современной системе физического воспитания в Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. Физическое воспитание в условиях вуза способствует формированию личной физической культуры студента, выступая его интегральным качеством, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования.

Физическое воспитание является составной частью общеобразовательной системы воспитания молодежи и приобщает молодых людей к культуре через двигательную активность во всех формах, играет решающую роль в формировании индивидуальности молодых людей, что иногда более важно, чем оздоровительное воздействие физической культуры.[4]

Основным звеном системы физического воспитания является физическое воспитание в вузе. Объясняется это, во-первых, тем, что физическим воспитанием в этих заведениях охвачены практически все студенты, а, во-вторых, тем, что этот возраст человека наиболее благоприятен для развития и совершенствования физических возможностей организма, а также формированию личностных качеств.[3]

Рассмотрим формы физического воспитания студентов в Ульяновской государственной академии. Физическое воспитание в ВУЗе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Основной формой физического воспитания в ВУЗе являются учебные занятия физической культурой на первых трех курсах, содержание которых фиксированы в учебных планах.

В связи с низким уровнем здоровья и растущим процентом заболеваемости среди студенческой молодежи, на занятиях по физической культуре учащиеся делятся на специфические группы, с учетом уровня физической подготовленности и здоровья.[5]

Так происходит разделение на:

1) Основную группу (это студенты, не имеющие отклонения в здоровье и выполнившие контрольные упражнения, и нормативы, необходимые для зачисления в соответствующую группу);

2) Группу «А» (это студенты, имеющие невысокую физическую подготовленность и отклонения в здоровье);

3) Группу «Б» (это студенты, имеющие по данным медицинского обследования, какие-либо противопоказания к занятиям физической культуры). Здесь большое внимание уделено систематизации средств физической культуры, применяемых с профилактической и лечебной целью.[2]

В совокупности с учебными занятиями, в Ульяновской сельскохозяйственной академии организуется учебно-тренировочная деятельность в спортивном клубе, она дополняет вышеописанную форму физического воспитания и обеспечивает оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания студенческой молодежи.

Организация спортивных секций происходит по интересам студентов. А именно в УГСХА действуют 21 секция, по следующим видам спорта: баскетбол, футбол, волейбол, аэробика, гиревой спорт, тхэквондо, вольная борьба, плавание, настольный теннис, лыжные гонки, косики карате, дзюдо. Каждое спортивное направление предполагает специализированные систематические занятия; спортивное совершенствование, в секциях спортивного клуба; участие в спортивных соревнованиях с целью повышения или сохранения определенного уровня спортивного мастерства. Одним из показателей эффективности занятий в секциях является динамика спортивных результатов. То есть цель деятельности спортивного клуба в вузе — содействие воспитанию всесторонне развитых специалистов, готовых к высокопроизводительному труду по избранной профессии, способных организовывать здоровый образ жизни.

Таким образом, система физического воспитания в условиях вуза проявляет себя в трех основных направлениях:

Во-первых, определяет способность к саморазвитию, самосовер-

шенствованию.

Во-вторых, физическая культура- основа самостоятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста.

В-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности.[1]

Система физического воспитания в УГСХА позволяет поднять уровень физического и психологического здоровья студентов, повысить их мотивацию к занятиям физической культурой. Таким образом физическая культура и спортивный стиль жизнедеятельности становятся надежной защитой, способной помочь студенческой молодежи адаптироваться к условиям жизни и профессиональной деятельности и на этой основе обеспечить высокую работоспособность, творческую активность, а в дальнейшем- трудовое долголетие.

Библиографический список:

1. Выдрин В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: Учеб. пособие. – СПб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. –168 с.

2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., стер. — М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 608 с.

3. Зайцев В.П. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении. – Белгород, 2003. –232 с.

4. Крамской С.И. Социальное управление физическим воспитанием студентов в высшем учебном заведении: монография– Белгород: Изд-во БГТУ, 2009. – 168 с.

5. Федоткин А.Ю. Современный взгляд на состояние здоровья студентов и влияющие на него факторы / А.Ю. Федоткин, А.Н. Лобов, О.В. Волченкова // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. - 2008. - №4 (27). - С. 63-66.

**« PHYSICAL TRAINING SYSTEM IN THE
ULYANOVSK STATE AGRICULTURAL ACADEMY
OF THE NAME OF P.A.STOLYPINA »**

A.A.Idrisova, A.M.Ryabokoneva

Keywords: Modern system of physical training, the physical training form in high school, studies, учебно-тренировочная деятельность.

In given article it is told about modern system of physical training as the system of physical training in the conditions of high school should promote formation of personal physical training of the student, acting as its integrated quality, as a condition and the precondition of effective work, as the generalised indicator of professional culture of the future expert and as the self-development and self-improvement purpose.

УДК 796

УПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

*А.Ю.Калёнова, студентка 2 курса экономического факультета
Научный руководитель – А.М.Рябоконева, старший
преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная
сельскохозяйственная академия им. П.А.Столыпина»*

Ключевые слова: *вода, занятия спортом, употребление воды.*

В работе рассказано о том, как правильно употреблять воду во время тренировок в спортивном зале, о значении воды для организма и о возможных последствиях её нехватки.

О правильном питании написаны целые тома. Выходят периодические издания, посвященные этому вопросу. В каждом спортивном центре, как правило, есть свой диетолог, который поможет составить рацион, исходя из индивидуальных потребностей организма. Разработано множество систем питания, составлены миллионы различных диет, способов похудения, поддержания мышц в тонусе. «Я то, что я ем», - говорят современные специалисты по питанию. При этом, забывая упомянуть важнейший элемент рациона – воду. А между тем, ни один обменный процесс нашего тела не проходит без участия этого важнейшего продукта питания!

Органическая жизнь без воды невозможна! Человеческие ткани состоят на 65-70% из воды. Мозг – на 75%, мышечная ткань – на 80%, а кровь – на 92%!

Если вы чувствуете усталость, появилось головокружение, нарушения координации, сухость кожи, шелушение, причина может быть