спорта». Нравственная сторона данного вопроса отходит на второй план, уступая место выгоде. Поэтому выходит так, что однажды задавшись целью, пусть даже и самой благородной, мы по собственной воле можем неправильно выбрать путь для ее достижения.

1. Новикова, С. С. Социология спорта [Текст] / С. С. Новикова, А. Н. Елсукова. – Том 1. – М.: МГУ, 1997. – С. 236 — 251.
2. Бальсевич В.К. Спорт без допинга: фантастика или неотвратимость? [Текст] / В.К. Бальсевич //Теория и практика физической культуры. - 2004. -N3. - С. 29-30
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов-2002.- 512 с.
4. Португалов С.Н., Панюшкин В.В., Агаева Э.Н. «Влияние растительных препаратов мягкого действия и экдистена на физическую работоспособность и функциональное состояние спортсменов» (Теор. и практ. физ. культ. 1993, № 8) - 44- 45 с.
5. Stephanie Sammartino McPherson «Doping in Sports: Winning at Any Cost?» - 2016. – С. 50

Барина Т.А., Налимова М.Н.
Физическая культура глазами студентов

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/lj-12-2019-151

idsp: ljournal-12-2019-151

Аннотация

Актуальность темы обусловлена тем, что на протяжении десятилетий физическая культура является одним из компонентов образовательной программы. Согласно исследованиям Национальной ассоциации спорта и физического воспитания, обучающиеся должны тратить сто пятьдесят минут в неделю на физическое воспитание. Педагоги должны подчеркнуть важность программы физического воспитания и уделять приоритетное внимание тому, чтобы студенты были активными в процессе обучения.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, здоровый образ жизни, студенты, физические упражнения.

Abstract

The Relevance of the topic is due to the fact that for decades physical education is one of the components of the educational program. According to research by the National Association of sports and physical education, students should spend one hundred and fifty minutes a week on physical education. Educators should emphasize the importance of the physical education program and prioritize that students are active in the learning process.

Key words: physical education, physical culture, healthy lifestyle, students, physical exercises.

Физическое воспитание развивает физические навыки. Развитие молодого организма является одним из приоритетных задач образовательной программы физического воспитания. Хорошая программа фитнеса включает в себя также занятия и сердечно-сосудистую работу, что улучшает координацию, гибкость и силу. Подростковое ожирение является одной из проблем, которые физическое воспитание также помогает контролировать. Студенты, занимающиеся физическими упражнениями, имеют больше шансов избежать проблем, связанных с ожирением, и лучше контролируют свой вес. Люди, которые физически активны, с большей

вероятностью сделают правильный выбор в отношении питания и здоровья в дальнейшей жизни.

Студенты понимают, что для того, чтобы вести здоровый образ жизни, нужно включить физическую подготовку как один из обязательных пунктов. Также регулярные физические нагрузки каждый день помогают студентам улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, развивать мышечную массу и поддерживать физическую форму. Регулярная физическая нагрузка улучшает усвоение организмом питательных веществ, усиливает физиологические процессы и улучшает процессы пищеварения[1].

В процессе обучения физическое воспитание имеет важное значение для повышения рефлексов и двигательных навыков. Улучшается зрительно-моторная координация, а также движения тела, что помогает в развитии осанки.

Физическое воспитание улучшает социальные навыки. Студенты, которые занимаются различными видами спорта, развивают командную работу, спортивное мастерство и другие социальные навыки. Студенты с ограниченными возможностями в обучении и академическими проблемами могут повысить свою самооценку, преуспевая в деятельности, которую они выбирали. Физическая активность помогает студентам более эффективно выражать себя. Кроме того, физическая активность является отличным способом выражения своих эмоций.

Спорт предоставляет молодым людям возможность завести друзей. Даже если отношения сначала напряженные или неловкие, есть больше шансов на дружбу, которая будет создана благодаря совместной работе, заключающейся в достижении общей цели. Развитие этих социальных навыков будет полезно для студентов на протяжении всей их жизни как в профессиональной, так и в личной деятельности[6].

Студенты, которые физически активны, лучше учатся в школе, чем те, кто физически не активен. Одно исследование, проведенное в течение тридцати девяти лет с участием 58 000 студентов, показало, что стандартизированные результаты тестов и оценки улучшились для студентов, которые участвовали в фитнес-программах. Четкая концентрация во время обучения является результатом физической активности.

Среди студентов, получающих больше физической активности, одной из причин улучшения успеваемости может быть то, что физические нагрузки, распределенные в течение дня, улучшают способность студентов концентрироваться. С повышением способности к концентрации, студенты имеют больше возможностей для участия в решении проблем и сосредоточиться на учебных задачах[2]. Преимущества более целенаправленной концентрации указывают на то, что количество времени, потерянное в результате вовлечения студентов в физическую культуру, компенсируется улучшением качества их общего образования за счет лучшей фокусировки.

Множество стрессовых ситуаций, которые студенты проходят из-за давления со стороны сверстников, семьи, неполноценного рабочего дня и учебный план. Участие в развлекательных мероприятиях и занятиях спортом, а также другие формы физической подготовки предлагают один из способов снятия стресса.

Никогда не поздно начать программу физической подготовки, способствующей здоровому образу жизни. На самом деле, студенты очень выиграют от программы физической подготовки. Многие эксперты рекомендуют ежедневно заниматься шестидесятиминутной физической активностью. Многие студенты не следуют этой рекомендации, несмотря на то, что это способствует улучшению их физического состояния.

Расстройства пищевого поведения доминируют, и значение «избыточного веса» становится неверно истолкованным в быту. Физическое воспитание информирует студентов об основных руководящих принципах питания[4].

Получение умеренного количества физической активности каждый день будет стимулировать студентов вести более здоровый образ жизни. В эти дни многие студенты редко выходят на улицу, чтобы участвовать в физических нагрузках, таких как спорт, и ведут довольно сидячий образ жизни. Это не похоже на прошлые десятилетия, когда большая физическая активность и спорт казались нормой, а не исключением. Студенты, которые занимаются физической активностью, остаются здоровыми и сжигают достаточное количество калорий.

Роль, которую играют образовательные организации, имеет решающее значение в повышении физической активности, предлагая ежедневное физическое воспитание высокого качества, а также другие возможности для отдыха. Студенты не только получают возможность быть активными с помощью физического воспитания, но они также могут приобрести навыки, необходимые им для того, чтобы оставаться активными всю свою жизнь.

Физическое воспитание позволяет студентам полностью понять, насколько важно заботиться о своем теле. Это также помогает им узнать, каким образом им улучшить состояние своего здоровья. Как правило, учителя в тренажерном зале обучают различным упражнениям и тому, как правильно их выполнять. Занятия по физическому воспитанию обучают студентов здоровому образу жизни и связанному со здоровьем фитнесу. Когда студенты обретают привычки к физическим упражнениям в раннем возрасте, есть больше шансов нести эти привычки с ними в свои взрослые годы.

Люди, которые регулярно занимаются спортом, имеют более низкий риск развития рака толстой кишки, высокого кровяного давления и диабета. У них также менее вероятна преждевременная смерть из-за болезней сердца и других подобных проблем со здоровьем. Упражнение снижает чувство депрессии и тревоги и обеспечивает людям эмоциональные преимущества. Часто мышцы, суставы и кости сильнее у людей, которые регулярно занимаются спортом[5].

В университете есть много преимуществ физического воспитания. По полученным в ходе анкетирования данным в опросе под названием «физическая подготовка и спорт», студенты, которые регулярно проходили физкультуру, испытывали повышение успеваемости, управление стрессом, контроль веса, социальное развитие и самооценку. Анкетирование было проведено на базе Самарского государственного экономического университета г.Самара. В качестве респондентов были выбраны студенты 1-2х курсов. Им была представлена анкета и дана установка на выполнение инструкций указанных в анкете.

Исходя из ответов, были получены следующие выводы:

- 1) «не хожу на физкультуру по личным обстоятельствам» - 29 % ответов;
- 2) «да, наблюдаю улучшение концентрации и снижение стрессовых ситуаций перед экзаменами» - 41 % ответов;
- 3) «затрудняюсь ответить» - 30 % ответов.

Проанализировав эту информацию можно сделать несколько выводов:

- по мнению 29% опрошенных, среднестатистический человек ограждает себя от занятий физкультуры. Также они сомневаются, что физическое воспитание может развить их физические и умственные способности;
- по мнению 41% опрошенных, среднестатистический человек должен заниматься спортом, вести здоровый образ жизни. Также они уверены, что физическая активность улучшает их здоровье и многие качественные показатели;
- у 30% опрошенных вызвало затруднение ответить на поставленный вопрос.

В процессе занятия физической культурой студенты получают возможность узнать, как сохранить свое здоровье, а также развить навыки, которые остаются с личностью на всю свою жизнь. В заключении следует отметить, что студенты, которые были физически здоровы, не так часто пропускали пары или участвовали в каких-либо неприемлемых мероприятиях. Ежедневное занятие физической активностью также воздействует на студента с целью улучшить его настроение и снизить уровень стресса.

1. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
2. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2013. – 200 с.
3. Глейberman, А. Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейberman.–М.: Физкультура и спорт, 2013. – 264 с.
4. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник +, 2016. – 104 с.
5. Мазаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2016.–240 с.

Батчаева З.Б., Шорова С.А.

Межнациональные отношения в студенческой среде

СКГА

(Россия, Черкесск)

doi: 10.18411/lj-12-2019-152

idsp: ljjournal-12-2019-152

Аннотация

Статья посвящена вопросу решения проблем межнациональных отношений в студенческой среде. Органы государственной власти и местного самоуправления должны проводить информационно-разъяснительную работу по объяснению оснований и смысла миграционных процессов, освещать позитивные стороны трудовой миграции для формирования России; деятельность национальных диаспор должна быть интегрирована на российское общество.

Ключевые слова: межнациональные отношения, межнациональные конфликты, общегражданское национальное самосознание, толерантная позиция, национальная группа.

Сложности межнациональных отношений и межнациональные конфликты сегодня являются проблемным вопросом, тревожащим многие здравомыслящие умы человечества. Российская Федерация имеет много особенностей. Она является огромным государством не только по территориальному признаку, она многонациональное государство, последнее отражается конституции РФ. В связи с повышением миграции в большие города происходит увеличение взаимодействия наций. Интенсивные миграционные потоки могут вызвать обострение межэтнической напряженности, в связи с этим возникают границы между религиозными и национальными группами[2].

По Малковой И.А помимо формирования общегражданского национального самосознания и толерантной позиции в отношении других национальностей, важна молодежная и национальная политика, манкирующая российскую реальность и качества межэтнических отношений современной молодежи[1].

Важна организация воспитательной работы преподавателей с иностранными студентами. Согласно Шевхужева А.Ф., Арова О.З. наблюдается прямая связь между воспитательным воздействием и активной деятельностью иностранных студентов, их активной жизненной позицией, системой отношений в поликультурном обществе и ценностей[4].