

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Здоровье современного человека предполагает полное физическое, духовное, психологическое, нравственное и социальное благополучие. По мнению авторов, физическое здоровье является совокупностью высокого уровня работоспособности, возможностей нормального функционирования сердечно-сосудистой системы, хорошего физического развития, адекватного возрасту человека и основанного на антропометрических и функциональных показателях. Изучением здоровья как социального феномена занимались такие авторы как Г. Л. Апанасенко, С. В. Попов, В. А. Медик и др. Одной из актуальных практических проблем в данном направлении является оценка (диагностика) уровня здоровья [1].

Физическое здоровье — неотъемлемая часть здоровья человека в целом, основу которого составляет здоровый образ жизни, который является предпосылкой для развития различных сторон жизнедеятельности человека, и полноценного выполнения им социальных функций. Проблему формирования физического здоровья в студенческой среде изучали такие авторы как Г. М. Коновалова, Г. А. Севрюкова, А. П. Новицова, А. И. Рахматов, М. А. Каймин, В. В. Пономарев, С. А. Дорошенко [2, 3]. Например, некоторые исследования выявили низкий уровень физического здоровья студентов и актуальную практическую потребность в его повышении.

Основная часть. В связи с этим целью статьи является изучение степени вовлеченности студенческой молодежи в занятия физической культурой как условия и фактора укрепления их здоровья. В исследовании приняли участие 149 студентов Барановичского государственного университета, представляющие все факультеты. Среди них юноши составляли 40,3 %, а девушки — 59,7 %. Возраст студентов находился в диапазоне от 17 до 22 лет. В анкетировании приняли участие представители всех курсов: первый курс — 50 студентов, второй — 44, третий — 35, четвертый — 20.

Число студентов, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом не превышает 30 % общего числа опрошенных; менее 10 % студентов имеют спортивный разряд; менее 40 % студентов ежегодно проходят диспансеризацию; более 20 % студентов имеют противопоказания для занятий физической культурой и спортом.

Анализ результатов исследования показал, что гипотеза о количестве студентов, регулярно занимающихся физической культурой, не превышает 30 % общего числа опрошенных, не подтвердилась. Учебный план у 64,8 % опрошенных на момент опроса студентов 1—3 курсов включал занятия по физической культуре. Было выявлено, что 50,6 % опрошенных студентов регулярно посещают занятия по физической культуре. Из них — 42,9 % посещают занятия дважды в неделю. При этом 19,9 % студентов-респондентов не посещают данные занятия. Причинами такого высокого процента стали: состояние здоровья студента, его освобождение на основании заявления тренеров различных секций университета или спортивной школы о том, что он регулярно занимается спортом. Анализ результатов исследования также показал, что 33 % опрошенных имеют медицинские противопоказания для занятий физической культурой и спортом, которые основываются на их состоянии физического здоровья. Таким образом, гипотеза о том, что более 20 % студентов имеют противопоказания для занятий физической культурой и спортом подтвердилась.

В ходе исследования так же было выявлено, что физическая активность студентов не ограничивается занятиями по физической культуре: 55,1 % опрошенных студентов занимаются в спортивных секциях и посещают их с различной регулярностью (один раз в неделю — 8,2 %; два раза — 16,8 %; три раза — 15,3 %; четыре раза — 7,1 %; пять раз и более — 11,7 %).

Опрошенные студенты активно занимаются в секциях БарГУ. 38,8 % тренируются на регулярной основе в спортивных направлениях: волейбол — 7,7 %; баскетбол, легкая атлетика — 4,6 %; фитнес — 3,6 %; спортивное ориентирование — 3,1 %; туризм — 2,6 %; настольный теннис, армрестлинг, плавание — 3 %. Все вышеприведенные секции (кроме фитнеса) бесплатны для студентов, доступны для всех желающих. Согласно результатам исследования 30 % учащихся имеют спортивный разряд. Следовательно, гипотеза о том, что менее 10 % студентов имеют спортивный разряд, не подтвердилась.

Одна из гипотез предполагала, что менее 40 % студентов ежегодно проходят диспансеризацию, и она в ходе исследования полностью подтвердилась. Так, 43,9 % респондентов ответили, что они ни разу не проходили полный медицинский осмотр; 23 % проходили его 1—2 года назад; 19,4 % — 6—12 месяцев назад и 13,8 % — менее чем 6 месяцев назад. Полученные данные свидетельствуют о том, что студенческая молодежь не обеспокоена состоянием своего здоровья, и проходить обследование без явных признаков заболевания не является распространенным.

Заключение. Исследование степени вовлеченности студентов в занятия физической культурой показали, что более половины опрошенных регулярно посещают занятия по физической культуре, столько же респондентов занимаются в спортивных секциях. Данные, полученные в ходе исследования, показали определенный потенциал для повышения степени вовлеченности студентов в занятия физической культурой, что в перспективе окажет положительное влияние на укрепление их здоровья.

Список цитируемых источников

1. Аكوпова, М. А. Организационно-педагогические условия формирования культуры здоровья студентов гуманитарного профиля / М. А. Аكوпова, Н. В. Попова // Теория и практика физ. культуры. — 2015. — № 2. — С. 8—10.
2. Дорошенко, С. А. Спортивно-видовой подход в физическом воспитании студентов в вузе: теоретические и практические аспекты: монография / С. А. Дорошенко, В. В. Пономарев. — Красноярск, 2010. — 175 с.
3. Коновалова, Г. М. Вуз, здоровье и проблемы адаптации: монография / Г. М. Коновалова, Г. А. Сердюкова. — Волгоград, 2011. — 158 с.

УДК 37.016:796

Е. Н. Герасимович, А. В. Шаповал

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ МЕТОДОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ

Введение Процесс освоения обучающимися рациональных форм движений отнимает немало учебного времени и сил у педагогов. Существенные трудности выполнения различных двигательных действий на уроках часто возникают из-за несовершенной дифференцировки и «грубого» восприятия учащимися параметров собственных движений, что в свою очередь отражается на качестве усвоения движений и их точном выполнении. Решение подобной проблемы возможно с использованием в учебном процессе средства срочной информации — видеосъемки.

Условием, обеспечивающим возможность получать и пользоваться подаваемой обучающемуся информацией, является точная оценка извне [1]. Применительно к овладению двигательными навыками значение подобной оценки было отмечено многими авторами С. Г. Геллерштейн, Д. Д. Донской, Г. А. Торхауэр и сформулировано в форме правила, гласящего, что знание результатов действия способствует более быстрому овладению навыком. В этой связи срочная информация о параметрах выполняемого движения становится компонентом управления движениями [2].

Основная часть. Метод «срочной информации» представляет собой управляющее звено процесса обучения движениям (управляющая информация). Эффективность методов срочной информации подтверждена на материале обучения сложным по координации действиям [2—4]. При этом, как показали исследования [5], учащийся, выполнив попытку, должен проанализировать свое действие, количественно и качественно оценить его по выделяемой характеристике. После оценки необходимых параметров действия или движения он знакомится с показаниями приборов, зафиксировавших фактические значения характеристик, а затем уточняет свои двигательные представления о действии. С течением времени величина ошибки в субъективной оценке уменьшается и может быть практически сведена на нет. Если информация об объективных значениях опознаваемых характеристик поступает незамедлительно после попытки (срочно) или во время исполнения (сверхсрочно), то формирование способности различать и оценивать параметры действия, управлять отдельными его характеристиками ускоряется [5; 6]. Важно отметить в связи с этим, что при высокой скорости выполнения действия или движения информация о качестве движений (например, в баллистических метательных и прыжковых упражнениях) не успевает пройти по кольцам обратной связи. Не успевает также сформироваться решение о коррекции движения. Формирование двигательного умения в упражнениях, выполняемых в полную силу, неэффективно, поскольку экспериментально показано, что в этих случаях двигательные навыки формируются с погрешностями, большинство которых не удастся впоследствии исправить.

Развитие цифровой техники позволяет сегодня использовать в качестве средства срочной информации цифровое изображение двигательного действия, которое получено с помощью видеокамеры (цифрового фотоаппарата) и впоследствии обработано при посредстве компьютерного программного обеспечения.

Указанные выше возможности образцов цифровой техники позволяют в процессе обучения технике двигательных действий на уроках по предмету «Физическая культура и здоровье» срочно (после выполнения двигательного действия) получать цифровые данные: о скорости бега на отдельных отрезках, о длительности движений, об угловых положениях частей тела и всего тела.

На основании полученной (с помощью цифровой техники) срочной информации представляется возможным непосредственно на уроке осуществлять педагогический анализ отдельных движений или двигательного действия в целом.

Исследовательская работа проводилась на базе ГУО «СШ № 15 г. Барановичи». В качестве респондентов выступили обучающиеся VII классов в количестве 40 человек (экспериментальные классы 7 «А» $n = 20$, контрольные классы 7 «Б» $n = 20$).

При обучении технике прыжка в длину с места с применением видеосъемки как средства срочной информации использовали типовую схему процесса обучения двигательным действиям, состоящую из трех этапов (рисунок 1).