УДК 372
ББК Ч51.3.1

ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

И. И. Шабалова, М. В. Борисова

Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, Кемеровский институт (филиал), Кемерово, Россия

Представлены наиболее оптимальные методики проведения занятий по физической культуре и оценка их влияния на здоровье студентов. С помощью социологического опроса выявлено отношение студентов к спортивной деятельности и занятиям физической культурой.

Ключевые слова: *физическая культура, здоровье, студенты, педагогика, методика, занятия по физической культуре.*

В последнее время в нашей стране наблюдается ухудшение здоровья молодёжи, в частности студентов. С каждым годом среди молодых людей возрастает количество имеющих хронические заболевания, связанные с неправильным образом жизни. Спортивные показатели современных студентов составляют только 60 % от аналогичных показателей молодёжи 1960–1970-х гг. [5. С. 54].

Сегодня физическая культура является обязательным предметом в школах и вузах. Однако определённые методические решения преподавателей могут сказываться как позитивно, так и негативно на здоровье студентов.

Основные проблемы физического воспитания студентов:

– ухудшение здоровья вследствие частого использования средств ИКТ в работе и учёбе;

– снижение уровня мотивации к спортивной деятельности;

– недостаток знаний студентов по охране здоровья и основам физического воспитания и др.

Физическая культура является одним из способов решения указанных проблем. В процессе физического воспитания студентов обучают различным двигательным действиям в целях развития способностей управлять своими движениями, а также в целях познания закономерностей движения своего тела. Обучают также правильному выполнению движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для управления физическим развитием. Обучают технике двигательных действий, необходимых в труде, быту и на спортивных тренировках [1. С. 35].

Процесс обучения двигательным действиям включает в себя следующие этапы: ознакомление, разучивание и совершенствование. На первом этапе происходит ознакомление с физическим упражнением. Ознакомление направлено на создание у обучаемых представления о разучиваемом упражнении. На втором этапе физические упражнения разучиваются углублённо, создаётся умение выполнять его стабильно в объёме намеченных технических требований. На третьем этапе обеспечивается закрепление техники умения и совершенствования техники выполнения изучаемого упражнения, формируется навык и создаётся способность целесообразно применять двигательное действие в реальных условиях практической деятельности [2. С. 67].

Изучение особенностей отношений студентов к спортивной деятельности, занятию физической культурой и здоровьесберегающей деятельностью проводили многие исследователи [4; 6–10].

Для изучения эффективности применения методико-практических занятий по физической культуре в вузе было проведено исследование.

Цель исследования — выявить отношение студентов к спортивной деятельности и занятию физической культурой. Исследование проводилось среди учащихся 1–4-х курса Кемеровского института (филиала) Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова.

В первую очередь выявлялось количество студентов, которые непосредственно занимаются либо интересуются спортивной деятельностью. Результаты опровергли распространённое мнение о том, что в настоящее время интерес молодёжи к спортивной деятельности стремительно падает. 95 % респондентов отметили, что они активно интересуются либо занимаются спортом.

Затем основное исследование проводилось среди респондентов, которые непосредственно интересуются спортивной деятельностью. Следующий вопрос должен был выявить уровень занятия спортом



Основы мотивации для занятий спортом

у студентов. Хотя среди респондентов 16 % занимаются спортом профессионально, бóльшая же часть студентов практикуют спортивную деятельность для поддержания себя в форме, а также для сохранения своего здоровья.

Далее было необходимо выяснить, сколько времени у студентов занимает занятие спортом. Установлено, что бóльшая часть респондентов уделяет спорту в среднем два дня в неделю (65 %), что является средним показателем среди молодых людей. 18 % студентов отмечали, что могут заниматься спортом практически каждый день, и 15 % — один раз в неделю. Однако стоит отметить, что каждый день занимаются спортивной деятельностью преимущественно профессиональные спортсмены (по результатам ответов на предыдущий вопрос).

Для проверки одного из возможных мотивационных факторов респондентам был задан вопрос о влиянии спортивной деятельности на учебную. В данном случае практически все респонденты, участвовавшие в исследовании, отметили, что учебная деятельность не связана с их занятием спортом. 2 % студентов, которые отметили эту связь, пояснили, что в основном это может принести дополнительные преимущества при участии в спортивных соревнованиях городского или областного уровня.

Следующий вопрос был одним из самых значимых в исследовании, поскольку опрашиваемым предлагалось выбрать основные факторы, способствующие повышению мотивации к занятию спортом (рисунок). По результатам опроса 74 % студентов отметили улучшение своей физической формы. Кроме того, бóльшая часть опрошенных считает значимыми такие стимулы, как развитие характера и психических качеств, а также приобретение необходимых навыков и умений (16 и 21 % соответственно). Таким образом, мы видим, что материальные факторы играют наименьшее влияние на студентов, а первоочередными факторами являются именно саморазвитие и самосовершенствование.

Можно сделать вывод о том, что занятия спортом и физической культурой благотворно влияют на сознание студентов. На первый план для них выходит непосредственно потребность самосовершенствоваться и уделять должное внимание своему физическому здоровью.

Список литературы

1. Борисова, М. А. К вопросу о влиянии информационно-коммуникационных технологий на здоровье человека / М. А. Борисова, Н. В. Сидорова // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы Всерос. науч.-практ. конф., посв. 70-летию Кемер. обл. — Кемерово, 2013.

2. Борисова, М. А. Проведение методико-практических занятий по физической культуре со студентами института / М. А. Борисова, Н. В. Сидорова // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : материалы XIII науч.-практ. конф. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2015.

3. Закирова, К. Р. Отношение студентов к физической культуре и спорту / К. Р. Закирова, В. Г. Мещеркина, Е. Ф. Проскурина // Студен. наука XXI века. — 2016. — № 2–1 (9). — С. 93–95.

4. Иванов, В. Д. Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов высших учебных образовательных учреждений / В. Д. Иванов, А. Е. Трапезникова // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. — Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2015. — Ч. 2. — С. 31–34.

5. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания: (Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности) / Е. П. Ильин. — М. : Просвещение, 2014. — 223 с.

6. Васильев, А. Н. Анализ индивидуальных особенностей отношения студентов медицинского вуза к занятиям физической культурой и спортом / А. Н. Васильев, Б. Н. Кочанов, А. И. Бурдастых // Науч.-мед. вестн. Центр. Черноземья. — 2009. — № 37. — С. 150–154.

7. Красуля, А. В. Ценностные ориентации и отношение современных студентов к физической культуре и спорту / А. В. Красуля // Физ. воспитание студентов творч. специальностей. — 2002. — № 8. — С. 80–86.

8. Чернышева, И. В. Отношение студентов технического вуза к занятиям физической культурой и спортом / И. В. Чернышева, Е. В. Егорычева, С. В. Мусина, М. В. Шлемова // Междунар. журн. эксперим. образования. — 2011. — № 4. — С. 97.

9. Ярушин, С. А. Здоровьеобеспечивающая компетенция в структуре профессиональной компетентности студентов вузов / С. А. Ярушин // Безопасность и адаптация человека к экстремальным условиям среды и деятельности : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / под ред. Е. В. Елисеева, Е. Г. Кокоревой, В. Д. Иванова. — Челябинск, 2014. — С. 260–266.

10. Ярушин, С. А. Педагогическое обеспечение формирования здоровья студентов / С. А. Ярушин // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2016. — Т. 1, № 1. — С. 7–14.

Поступила в редакцию 17 мая 2017 г.

Для цитирования: Шабалова, И. И. Влияние методико-практических занятий по физической культуре на здоровье студентов / И. И. Шабалова, М. В. Борисова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 3. — С. 83–86.

Сведения об авторах

Шабалова Ирина Игоревна — студентка Кемеровского института (филиала), Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова. Кемерово, Россия. *irishka-vesnina@mail.ru*

Борисова Маргарита Викторовна — старший преподаватель кафедры физической культуры Кемеровского института (филиала), Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова. Кемерово, Россия. *kemfaf@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2017, vol. 2, no. 3, pp. 83–86.

The Influence of the Methodical-practical Lessons of Physical Culture on Health of Students

I. I. Shabalova[1], **M. V. Borisova**[2]
Plekhanov Russian University of Economics, Kemerovo Institute (branch), Kemerovo, Russia
[1] *irishka-vesnina@mail.ru;* [2] *kemfaf@mail.ru*

This article describes best methods of physical training and assessing their impact on the health of students. By means of sociological survey revealed the attitude of students towards sports activities and physical culture lessons.

Keywords: *physical culture, health, students, pedagogy, methodology of physical training.*

References

1. Borisova M.A., Sidorova N.V. K voprosu o vliyanii informatsionno-kommunikatsionnykh tekhnologiy na zdorov'ye cheloveka [To the Question about the Impact of Information and Communication Technologies on Human Health]. *Problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v novom tysyacheletii: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashchyonnoy 70-letiyu Kemerovskoy oblasti* [Problems of Development of Physical Culture and Sport in the New Millennium: materials of all-Russian scientific-practical conference, dedicated to the 70th anniversary of the Kemerovo region]. Kemerovo, 2013.

2. Borisova M.A., Sidorova N.V. Provedeniye metodiko-prakticheskikh zanyatiy po fizicheskoy kul'ture so studentami instituta [Conducting Methodical-practical Lessons of Physical Culture with Students of the Institute]. *Problemy i perspektivy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta: materialy XIII nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Problems and Prospects of Development of Physical Culture and Sport: proceedings of the XIII scientific-practical conference]. Omsk, 2015.

3. Zakirova K.R., Meshcherkina V.G., Proskurina E.F. Otnosheniye studentov k fizicheskoy kul'ture i sportu [The Attitude of Students to Physical Culture and Sport]. *Studencheskaya nauka XXI veka* [Student Science of the XXI Century], 2016, no. 2–1 (9), pp. 93–95.

4. Ivanov V.D., Trapeznikova A.E. Formirovaniye zdorov'yesberegayushchey kompetentnosti studentov vysshikh uchebnykh obrazovatel'nykh uchrezhdeniy [Formation of Health-competence of Students of Higher Educational Institutions]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii: v 2 chastyakh* [Actual Problems and Prospects of Theory and Practice of Physical Culture, Sport, Tourism and Motor Recreation in the Modern World: materials of All-Russian scientific-practical conference: in 2 parts]. Chelyabinsk, 2015. Part 2. Pp. 31–34.

5. Il'yin E.P. *Psikhofiziologiya fizicheskogo vospitaniya: (Faktory, vliyayushchiye na effektivnost' sportivnoy deyatel'nosti)* [Psychophysiology of Physical Education: (Factors Influencing the Effectiveness of Sports Activities)]. Moscow, 2014. 223 p.

6. Vasil'yev A.N., Kochanov B.N., Burdastykh A.I. Analiz individual'nykh osobennostey otnosheniya studentov meditsinskogo vuza k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy i sportom [Analysis of the Individual Characteristics of the Attitude of Medical Students Towards Physical Culture and Sports]. *Nauchno-meditsinskiy vestnik Tsentral'nogo Chernozyom'ya* [Scientific-medical Bulletin of Central Black Earth Region], 2009, no. 37, pp. 150–154.

7. Krasulya A.V. Tsennostnyye oriyentatsii i otnosheniye sovremennykh studentov k fizicheskoy kul'ture i sportu [Value Orientations and Attitudes of Contemporary Students to Physical Culture and Sport]. *Fizicheskoye vospitaniye studentov tvorcheskikh spetsial'nostey* [Physical Education of Students of Creative Specialties], 2002, no. 8, pp. 80–86.

8. Chernysheva I.V., Yegorycheva E.V., Musina S.V., Shlemova M.V. Otnosheniye studentov tekhnicheskogo vuza k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy i sportom [The Attitude of Technical College Students to Engage in Physical Culture and Sport]. *Mezhdunarodnyy zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya* [International Journal of Experimental Education], 2011, no. 4, pp. 97.

9. Yarushin S.A. Zdorov'yeobespechivayushchaya kompetentsiya v strukture professional'noy kompetentnosti studentov vuzov [Health-giving Competence in the Structure of Professional Competence of University Students]. *Bezopasnost' i adaptatsiya cheloveka k ekstremal'nym usloviyam sredy i deyatel'nosti: sbornik materialov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem* [Security and Human Adaptation to Extreme Environmental Conditions and Activities: The collection of materials of all-Russian scientific-practical conference with international participation]. Chelyabinsk, 2014. Pp. 260–266.

10. Yarushin S.A. Pedagogicheskoye obespecheniye formirovaniya zdorov'ya studentov [Pedagogical Support of the Formation of Students Health]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 1, pp. 7–14.