

Таким образом, используя групповые формы обучения на уроках плавания, повышается мотивация учебной деятельности у учащихся.

Литература

1. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е.А.Распопова; под ред. Н.Ж.Булгаковой. — М. : Издательский центр «Академия», 2014. — 320 с
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: ФиС, 1998 - 96с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Васюк Д.В., Самойлов И.В.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород
МБОУ «СОШ №45 г. Белгорода»
tretyakov@bsu.edu.ru*

Аннотация. В условиях современного высшего образования наблюдается отсутствие у подавляющего числа студентов осознанного отношения к занятиям физической культурой и спортом, как к средству сохранения и укрепления физического и духовного здоровья. Традиционные формы физического воспитания не позволяют решать задачи всестороннего физического развития личности.

Ключевые слова: двигательная активность, студент, молодежь, здоровье.

Поэтому необходимы срочные и кардинальные меры по изменению создавшегося положения, изучение причин, обусловивших безразличное отношение к своему здоровью значительной части населения. Всеобщая пассивность в вопросах оздоровительной деятельности, на наш взгляд, обусловлена тремя основными причинами. Во-первых, ее недооценкой, во-вторых, серьезными проблемами в семейном и школьном воспитании, в-третьих, слабостью или отсутствием необходимой мотивации на всех этапах физического воспитания.

Российское общество вступило в период поступательного развития, в процессе которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и повышение качества жизни людей. Важное место в этом процессе занимают проблемы связанные с качеством жизни самого человека, его здоровьем, здоровым образом жизни, формированием двигательной (физической) активности. В настоящее время возрастает социальная значимость двигательной активности в обществе, усиливается ее роль в формировании здорового образа жизни россиян. Высокая двигательная активность является одним из показателей физической подготовленности человека и оказывает положительное влияние на выполнение им профессиональных приемов и действий.

Многочисленные исследования, проведенные уже в последнее десятилетие, свидетельствуют, что около 50% студентов российских вузов имеют отклонения в состоянии здоровья [1,2,3,4,5,6,7,8]. Реальный объем двигательной активности студентов не обеспечивает полноценного их развития.

В связи с этим большинство ученых считают, что процесс обучения в вузе связан со снижением двигательной активности за счет увеличения затрат времени на образовательную деятельность. Дефицит двигательной активности закономерно приводит к снижению умственной и физической работоспособности [1,2,5,7,9,10,11].

Теоретический анализ и обобщение данных литературных источников, посвященных проблеме ухудшения функционального и психологического состояния организма молодежи свидетельствуют, что повседневная двигательная активность студентов не обеспечивает оптимального развития основных физиологических систем организма, не создает условий для укрепления здоровья. Наблюдается ежегодный рост числа студентов, которых по состоянию здоровья относят к специальной медицинской группе (СМГ). Растет число студентов, которым по состоянию здоровья вообще запрещено заниматься физической культурой [1,3,4,6,7].

В настоящее время потребность молодого организма в движениях соответствует 14-19 тысячам шагов в сутки, или 1,3-1,8 часа в день. При этом типовые вузовские программы по физической культуре, какие бы эффективные средства в них не закладывались, не могут решить задачу укрепления здоровья студентов, обеспечения их организма высоким уровнем работоспособности, который позволил бы успешно овладеть будущей профессией. Объем нагрузки, декларируемой их содержанием явно недостаточен. С этой целью многие специалисты рекомендуют увеличить объем двигательной активности обучаемых до 8-10 часов в неделю за счет дополнительных внеурочных факультативных занятий или домашних заданий.

Исследования проводились на базе НИУ «БелГУ» и БУКЭП в течении 2014-2015 уч.г. Всего было обследовано более 300 человек.

Результаты исследований среднесуточного и средненедельного значения двигательной активности студентов НИУ «БелГУ» и БУКЭП показало, что наиболее активными являются, во-первых, студенты спортивного отделения, во-вторых, студенты, основной группы. Наименее активны студенты полностью освобожденные от занятий физической культурой, немногим лучше показатели у студентов СМГ.

Следует отметить, что переход студентов в СМГ и, тем более, освобождение от занятий физической культурой неизбежно влекут за собой значительное снижение уровня

двигательной активности, причем у освобождённых от занятий физической культурой она почти в два раза ниже, чем у студентов основной группы здоровья.

Вместе с этим, возникает следующее противоречие: с одной стороны, двигательная активность – одна из неперенных составляющих здорового образа жизни, средство укрепления здоровья, с другой стороны, у молодых людей с отклонениями в здоровье показатели двигательной активности снижаются почти в два раза, в то время как им особенно необходимо укреплять своё здоровье.

Накопленный до настоящего времени в рамках данной проблемы экспериментальный материал, свидетельствует, что основное противоречие заключается в том, что снижение двигательной активности, являясь результатом снижения уровня здоровья, одновременно является его причиной.

С этой целью нами была применена технология регулирования двигательной активности студентов НИУ «БелГУ» и БУКЭП. В основу технологии регулирования двигательной активности студентов был положен опыт использования самостоятельной физической тренировки (СФТ) [1,5,7,8,10], применительно к условиям исследованных вузов легли следующие положения:

- ✓ организация самостоятельных физических тренировок по методу «домашнего задания»;
- ✓ продолжительность СФТ не должна быть меньше 15 и не более 30 мин;
- ✓ перед началом СФТ студенты овладевают определенным объемом теоретических знаний и практических умений в области физической культуры;
- ✓ обязательность ведения дневника самоконтроля;
- ✓ оценивание уровня развития физических качеств, а также самочувствия, активности и настроения;
- ✓ управление СФТ в процессе плановых занятий по физической культуре;
- ✓ индивидуальное регулирование физических нагрузок студентов с учетом уровня общей физической работоспособности;
- ✓ регулярное участие студентов в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях;
- ✓ управление соревновательным процессом выходного дня через создание мотивационных установок к желанию студентов участвовать в соревнованиях.

О влиянии СФТ на функциональное состояние организма испытуемых мы судили по динамике показателей, характеризующих резервные возможности организма. Результаты исследований свидетельствуют, что закономерности, наблюдаемые нами при анализе показателей физической подготовленности, проявляются и на уровне

функциональных возможностей организма испытуемых. Практически во всех экспериментальных группах произошли положительные изменения в деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, а так же улучшились показатели функциональной тренированности.

Наиболее целесообразной и перспективной формой повышения двигательной активности студентов в процессе образовательной деятельности является самостоятельная физическая тренировка, продолжительностью не менее 15 мин в день, с периодичностью 3-4-х раза в неделю с учетом интересов студентов и их индивидуальных особенностей.

Литература

1. Горелов, А.А. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи: монография / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов. – Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011. – 101 с.
2. Горелов, А.А. О роли двигательной активности студентов гуманитарных вузов и способах её повышения / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов, В.Н. Усатов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта: науч.-теоретич. журнал. – СПб: Изд-во НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2009, вып. 1 (47). – С. 28-33.
3. Горелов, А.А., Румба, О.Г., Копейкина, Е.Н. 2009. Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы / А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина // Научные проблемы гуманитарных исследований. – Пятигорск: Изд-во ПГТУ, вып. 12 (1), – С. 27-35.
4. Дробышева, С.А. 2004. Повышение двигательных возможностей студентов с заболеванием вегето-сосудистой дистонией средствами физического воспитания: Дис... канд. пед. наук: 13.00.04 /С.А. Дробышева. – Волгоград. – 139 с.
5. Кондаков, В.Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза: монография / В.Л. Кондаков. – Белгород: ЛитКараВан, 2013. – 454 с.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ВЫБОРЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ БЕГА В МЛАДШИХ КЛАССАХ

Кондратенко П.П., Коренева М.С., Руцкой И.А., Жилина Л.В., Белаусова И.Н.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород*

koreneva @bsu.edu.ru, zhilina_l@bsu.edu.ru, belousova_i@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье представлена методика организации дифференцированного подхода к учащимся школьного возраста при обучении технике бега

Ключевые слова: бег, методика обучения, физическая культура, упражнения.

Занятия физическими упражнениями предусматривают определенную цель в развитии ребенка и освоении им определенных двигательных действий. Следовательно, данный процесс должен быть целенаправленным. Однако, как показывает практика, во всех видах легкой атлетики можно найти многие примеры, когда применяемые в них упражнения не соответствуют поставленной цели, а иногда даже играют и отрицательную роль в формировании техники изучаемых двигательных действий [1].