

THE LITERATURE

1. Zhbanov Olga V. - "Special and physical training in badminton"/ O. V. Zhbanov MGTU im. N. Uh.Bauman, M., 1997. - 48S.
2. Jestkova Y. K.// Badminton. Sports game: textbook/ Y. K. zhestkova, I. A. Galimov, Elabuga, 2011,p. 118.
3. Ivanova N. P. Badminton: teaching aid/ N. P.Ivanova –Cheboksary: CGSA, 2015
4. Smirnov Yu. N.// Badminton: textbook /Yu.Smirnov, Soviet sport,2011.
5. Turmanidze V. G. // Training badminton at the stage of initial training in educational institutions for students with different levels of physical health: study guide/ V. G. Turmanidze, A. V. Turmanidze. Publishing house of Omsk state University.F.M.Dostoyevsky,2013.

УДК 796

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ГУМАНИТАРНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ

*Пермяков Олег Михайлович,
Кречетова Екатерина Андреевна
Российский государственный профессионально-
педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматривается оценка физической активности студентов, обучающихся по гуманитарным направлениям подготовки в высших учебных заведениях. Оценка физической активности, в данной статье, выведена из проводимого исследования, на базе Российского государственного профессионально-педагогического университета, среди студентов третьего курса, лингвистической специальности.

Ключевые слова: физическая активность, физическая культура, оценка, уровень, обучающиеся, здоровье.

Abstract. This article discusses the assessment of physical activity of students of humanitarian directions of training in higher educational institutions. Assessment of physical activity in this article is derived from ongoing research at the Russian state vocational pedagogical University, among third year students of linguistic specialties.

Keywords: physical activity, physical education, assessment, level, students, health.

Актуальность выбранной темы обусловлена в первую очередь тем, что все человеческое существование зависит от уровня физической активности, физического развития, и здоровья в целом. В Российской Федерации наблюдается отсутствие приоритета здоровья, особенно среди такого социально важного слоя населения, как молодежь и студентов в частности, именно поэтому

образовательный процесс во многих высших учебных заведениях в минимальной степени ориентирован на становление физической активности у студентов, их физического развития, а также на развитие как физического, так и психического здоровья.

В настоящее время физической культурой и спортом занимаются более 20 % населения России, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель составляет 40–60 %. Доля обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности составляет более 50 %. В абсолютных цифрах – это около 9,8 млн. обучающихся и студентов, занимающихся систематически физической культурой и спортом [1].

Важно отметить, что оценка индивидуального здоровья студентов и контроль за изменением его состояния приобретает большое значение, особенно для тех студентов, которые наиболее подвержены высоким психическим, эмоциональным и когнитивным нагрузкам, к таким лицам мы относим студентов, обучающихся по гуманитарным направлениям. Именно поэтому так важно сформировать у студентов личностно-ориентированные установки по оздоровлению, повышению уровня физической активности и улучшению адаптации к учебной и трудовой деятельности.

Вообще, по определению Всемирной Организации Здравоохранения, физическая активность — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий.

Физическая инертность (недостаточная физическая активность) является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности (6 % случаев смерти в мире). Кроме того, по оценкам, физическая инертность является основной причиной примерно 21-25 % случаев рака молочной железы и толстой кишки, 27 % случаев диабета и примерно 30 % случаев ишемической болезни сердца [3].

Как мы уже знаем, у регулярной физической активности умеренной интенсивности, есть свои преимущества для здоровья и незначительные недостатки. В любом возрасте преимущества физической активности перевешивают потенциальный вред, например, в результате несчастных случаев. Если мы будем соблюдать распорядок дня, сбалансированное питание, и, конечно же, выполнять физические упражнения, то есть быть физически активными, то таким образом мы принесем большую пользу для организма, увеличим продолжительность жизни [2].

Далее хотелось бы рассмотреть некоторые достоинства физической активности умеренной интенсивности:

1. улучшает состояние мышечной, а также сердечной и дыхательной систем;
2. улучшает состояние костей и функциональное здоровье;

3. снижает риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, различных видов рака (включая рак молочной железы и толстой кишки), а также депрессии;

4. лежит в основе энергетического обмена и поддержания нормального веса.

В проводимом нами исследовании оценка сформированности физической активности студентов осуществлялась по специально разработанному тесту.

Данный тест проводился у студентов психолого-педагогического института, Российского государственного профессионально-педагогического университета. Всего в данном тестировании принимало участие 60 человек (100 %). В данном тесте были представлены следующие вопросы и удалось выявить такие результаты:

1. «Трудно ли вам дается выполнение тех или иных упражнений на занятиях по физической культуре?». 64 % респондентов ответили «нет», 36 % «да».

2. «Сильно ли вы устаете после занятий по физической культуре?». 66 % респондентов ответили «нет», 34 % «да».

3. «Сколько вам времени нужно восстановления после занятий по физической культуре?». 59 % респондентов ответили, что «несколько часов», остальные 21 % «день», 11 % «два дня», 9 % «больше двух дней».

4. «Выполняете ли вы физические упражнения в свободное время?». 54 % респондентов ответили «да», 46 % «нет».

5. «Регулярно ли вы выполняете физические упражнения?». 31 % респондентов ответили, что «2-3 раза в неделю», остальные 26 % «через день», 23 % «реже, чем раз в неделю», 11 % «раз в неделю», 9 % «каждый день».

6. «Участвуете ли вы в физкультурно-оздоровительных мероприятиях?». 74 % респондентов ответили «нет», 26 % да.

7. «Мешает ли основная учебная деятельность физической активности (посещению спортивных групп, секций)?». 42 % респондентов ответили «нет», остальные 30 % «затрудняюсь ответить», 28 % «да».

В исследование ставилась задача по выявлению оценки физической активности студентов, обучающихся на гуманитарных специальностях, так как для нас полученные результаты являются наиболее актуальными.

Полученные результаты, об уровне сформированности физической активности студентов, позволяют говорить о нормальном и адекватном ее развитии. Соответственно, можно сделать вывод, что физическая активность для студентов данной группы обучения лежит в пределах нормы.

Таким образом, по итогам проведенного исследования можно сделать следующие выводы: выявленный нами уровень физической активности студентов гуманитарного направления образования расположен в пределах нормы. Однако, является целесообразным отметить, что образовательные организации должны всячески способствовать повышению уровня физической

активности студентов, посредством улучшения материально-технической базы, а также создания мотивационно-ценностного компонента сознания у обучающихся в ВУЗах. Для повышения уровня физической активности страны, государство должно прилагать усилия для предоставления людям больше возможностей вести активный образ жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коваленко Т. Г., Смеловская Е. Л., Агафонова Л. В. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов: Учебное пособие. – Волгоград: Издательство ВолГУ, 2002. – 92 с.

2. Чимаров В. М. Роль педагога в формировании и развитии здоровой личности в условиях социокультурного информационного образовательного пространства // Формирование личности в социокультурном информационном пространстве современного отечественного образования (на материале Тюменской области): сборник статей / В.М. Чимаров, Н.Н. Малярчук. Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2013. С. 208-227.

3. Роль физической культуры и спорта в развитии личности. // Портал «Руснаука» [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.rusnauka.com/13_EISN_2014/Sport/1_168500.doc.htm (дата обращения: 20.12.2017)

THE LITERATURE

1. Kovalenko T. G., Smelovskoe E. L., Agafonova L. V. Fundamentals of a healthy lifestyle and regulation of the performance of students: textbook. – Volgograd: Publishing house of the Ox GU, 2002. – 92 p.

2. Chimarov V. M. the Role of the teacher in the formation and development of a healthy personality in the socio-cultural conditions of information educational space Formation of the personality in socio-cultural information space of modern Russian education (on the material of the Tyumen region): collection of articles / V. M. Chimarov, N. N. Malyarchuk. Tyumen: publishing house of TSU, 2013. P. 208-227.

3. The role of physical culture and sports in personality development. // The portal "RusNauka" [Electronic resource] – Mode of access: http://www.rusnauka.com/13_EISN_2014/Sport/1_168500.doc.htm (date accessed: 20.12.2017)