

САМОКОНТРОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

Авсеенко Наталья Викторовна

кандидат педагогических наук, доцент

Бюркланд Анжелика Андреевна

Северо-Западный государственный медицинский университет имени

И.И. Мечникова

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматривается уровень двигательной активности студентов университета в повседневной деятельности.

Ключевые слова: студенты, самоконтроль, двигательная активность, здоровье.

Abstract. The article considers the level of physical activity of University students in daily activities.

Keywords: students, self-control, of motor activity, the health.

О союзе здоровья и физической культуры людям известно с незапамятных времен, где этого союза нет, пространство заполняется болезнями.

О необходимости движения для профилактики заболеваний говорили еще древние. Так, Гораций утверждал: «Если не бегаешь когда здоров, будешь бегать, когда заболеешь». Аристотель предупреждал: «ничто так не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие». Мыслитель XVII в. Гесс писал: «Движение может заменить лекарства, но все лекарства мира не могут заменить движение».

Формирование человека на всех этапах его эволюции проходило в неразрывной связи с высокой мышечной деятельностью. Организм человека развивается только в постоянном движении и природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать и совершенствовать свои физические способности. Потребность в движении является характерной особенностью организма человека.

Поэтому одним из условий его гармоничного формирования является двигательная активность. Для поддержания оптимальных физических и психических качеств необходима постоянная двигательная активность.

За последние 100 лет удельный вес мышечной работы как генератора энергии, используемой человеком, сократился почти в 200 раз, что привело к снижению энергозатрат на мышечную деятельность и увеличению гипокинетических заболеваний. Гипокинетическая болезнь, представляет собой комплекс функциональных, органических изменений и болезненных симптомов, развивающихся в результате рассогласования деятельности отдельных систем и организма в целом.

Механизм защитного действия интенсивных физических упражнений заложен в генетическом коде человеческого организма. Чем интенсивнее двигательная активность в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа и увеличивается энергетический потенциал, функцио-

нальные ресурсы организма, продолжительность жизни и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается устойчивость к простудным заболеваниям.

Крепкое здоровье способствует успешности занятий любым видам деятельности, в том числе и умственной. От общего состояния здоровья и двигательной активности человека во многом зависит внимание, память и в целом результативность умственной деятельности.

Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны. Физическое здоровье является не просто желательным качеством, а необходимым элементом личностной структуры студента, необходимым условием построения и развития общественных отношений. Определение физического, психического здоровья и социального благополучия наиболее значимо, когда речь заходит о здоровье профессиональном [4].

В Основах законодательства Российской Федерации физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составляющей частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный раздел образования.

Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность [1].

Основной целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.

Многие специалисты и ученые отмечают, что общая физическая подготовленность студентов не обеспечивает полноценного и гармоничного физического развития и укрепления здоровья, что делает чрезвычайно важным решение задачи приобщения их к ценностям физической культуры, здоровому образу жизни [1,3].

Современная молодежь характеризуется небрежностью в отношении к своему здоровью. Во многом это определено отсутствием в течение длительного периода времени социальной политики государства в пропаганде здорового образа жизни. Социальная значимость здоровья студентов обусловлена тем, что они представляют собой интеллектуальный, экономический, социальный, политический и культурный резерв общества [3].

Здоровый человек как экономическая единица (специалист) – это физическая выносливость, высокая работоспособность, психическая устойчивость и социальная устремленность к исполнению профессиональных результатов. В то же время потери национальных ресурсов из-за недожития полутора лет российскими мужчинами до своей пенсии (60 лет) эквивалентны недопроизведенным 10-12% ВВП [2].

Отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности во многом определяется характером интересов и мотиваций и соответственно отношением к своему физическому здоровью.

Цель исследования: выявить уровень двигательной активности студентов университета.

Объект исследования: студенты университета разных курсов.

Предмет: двигательная активность.

Метод исследования: анкетирование.

Анкетирование – наиболее удобная форма самоконтроля, которая позволяет студенту оценить свою двигательную активность, состояние собственного здоровья и мотивирует к регулярным физическим занятиям.

Исследование проводилось на базе СЗГМУ им.И.И.Мечникова в октябре-ноябре 2014 года, в котором приняли участие 1624 респондентов (юноши и девушки) 1-3 курсов. Испытуемым было предложено ответить на 5 вопросов теста (Приложение 1).

Обработав ответы респондентов, мы получили следующие результаты: 12% опрошенных очень активны, 34% имеют достаточную степень активности и придерживаются разумного подхода к вопросам сохранения физической формы и 54% - недостаточная степень физической активности.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что незначительная часть студентов университета имеют достаточную степень активности и физически здоровы.

В период обучения только часть студентов постоянно задействованы в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Основными мотивами физического самовоспитания выступают: требования социальной жизни и культуры; притязание на признание в коллективе; соревнование, осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности.

В качестве мотивов могут выступать критика и самокритика, помогающие осознать собственные недостатки.

Подводя итог вышесказанному, еще раз отметим, что молодёжь является основой развития любого общества и всегда имеет самое непосредственное отношение к его будущим перспективам.

Наше «завтра» полностью зависит от жизненных ценностей и образа жизни «сегодняшней» молодежи. Поэтому необходимо активно вести пропаганду здорового образа жизни, так как это является стратегическим резервом нации.

Тест

Подчеркните ваш вариант ответа на приведенные ниже вопросы.

1. Насколько вы активны? Как часто занимаетесь физическими упражнениями самостоятельно или занимаетесь в спортивной секции:

- А) четыре раза в неделю;
- Б) два-три раза в неделю;
- В) один раз в неделю;
- Г) менее одного раза в неделю.

2. Какое расстояние вы проходите пешком в течение дня:

- А) более 4 км;
- Б) около 4 км;
- В) менее 1,5 км;
- Г) менее 700 м.

3. Отправляясь на занятия или по магазинам, вы:

- А) как правило, идете пешком;
- Б) часть пути идете пешком;
- В) иногда идете пешком;
- Г) едете на общественном транспорте или автомобиле.

4. Если перед вами стоит выбор: идти по лестнице или ехать в лифте, вы:

- А) всегда поднимаетесь по лестнице;
- Б) поднимаетесь по лестнице, за исключением тех случаев, когда у вас тяжести;
- В) иногда пользуетесь лифтом;
- Г) всегда пользуетесь лифтом.

5. По выходным дням вы:

- А) по несколько часов работаете по дому;
- Б) как правило, вы целый день проводите в движении, но в течение этого дня не занимаетесь никаким физическим трудом;
- В) совершаете несколько прогулок;
- Г) большую часть субботы и воскресенья читаете и смотрите телевизор.

Обработка и интерпретация результатов

Оценка, балл: а) 4; б) 3; в) 2; г) 1.

18 баллов и больше. Вы очень активны.

12-17 баллов. Вы в достаточной степени активны и придерживаетесь разумного подхода к вопросам сохранения физической формы.

8-11 баллов. Вам стоило бы больше заниматься физическими упражнениями.

7- баллов и меньше. Вы ленивы и пассивны, физические упражнения вам просто необходимы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андросов В.Н. Мониторинг качества преподавания в учебных заведениях [Текст]: учеб. пособие / В.Н. Андросов. - М.: Педагогическое общество России, 2008. - 185 с.

2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 033100 – Физическая культура / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Академия, 2003. – 240 с.

3. Подростки в общественном здравоохранении [Электронный ресурс] // Режим доступа: www.adolesmed.ru/prevention.html.

4. Покровский Н.А. Физическое воспитание в системе профессионального образования [Текст]: учеб. пособие / Н.А. Покровский. - М.: Логос, 2009. -132 с.

5. Чернышёва И.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов [Текст] / И.В. Чернышёва, М.В. Шлемова, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Современные исследования социальных проблем. - 2011. - № 1.

THE LITERATURE

1. *Androsov C.* Monitoring the quality of teaching in schools [Text]: textbook. manual / C. N. Androsov.- M.: Pedagogical society of Russia, 2008. - 185 С.
2. *Weinbaum J.* Hygiene, physical education and sport [Text]: textbook for students. universities, training. on special. 033100 - Physical education / J. C. Weinbaum, C. I. Koval, T. A. Rodionov. - M.: Academy, 2003. - 240 S.
3. Teens in public health [Electronic resource] // access Mode: www.adolesmed.ru/prevention.html.
4. *Pokrovsky N.* Physical education in vocational education [Text]: textbook. manual / N.A. Pokrovsky. - M.: Logos, 2009. -132 С.
2. 5. *Chernysheva I.* analysis of the impact of physical education on the mental health of students [Text] / I. C. Chernyshev, M. C. Slamova, E. C. Egorycheva, S. C. Musina // Modern research of social problems. - 2011. No. 1.

SELF-CONTROI OF MOTOR ACTIVITY STUDENTS OF THE UNIVERSITY

Avseenko N.V.

candidate of pedagogical Sciences, associate Professor

Biurkland A.A.

*North-Western state medical University named after I. I. Mechnikov, , St. Petersburg
St.-Petersburg, Russia*

УДК 796.015.82

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА

Кочергина Анна Анатольевна

старший преподаватель,

Устинов Игорь Евгеньевич

кандидат педагогических наук, доцент

Санкт-Петербургский государственный экономический университет

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Тренировочная стратегия определяет успех в спорте. Развитие науки и обеспеченности людей позволяет использовать для этого генетический анализ.

Ключевые слова: генетическая предрасположенность, спорт.

Abstract. Training strategy determines the success in the sport. The development of science and finance allows people to use for this genetic analysis.

Index terms:genetic predisposition, sport

Перспективы спортивных результатов во многом зависят от правильного отбора, рационального использования средств и методов подготовки и грамотного построения тренировочного процесса. Отбор и определение спортивной специализации необходимо осуществлять учитывая весь комплекс современных знаний о человеке. В частности, использовать знания из педагогики, медицины, психологии и физиологии. Именно оперируя данными спортивного отбора можно избежать тренерских ошибок, неудач и человеческих разочарований уже в начале спортивной карьеры.