

Спортивный объект, где будут проводиться занятия, должен быть оборудован со строгим соблюдением требований безопасности свободного доступа лиц с ограниченными возможностями здоровья к спортивному объекту. Данный объект, где будут проводиться занятия, должен иметь: поручни, специальные лифты, пандусы, подъемные платформы, специализированные санитарные и туалетные комнаты и др. Для эффективности занятий настольным теннисом для лиц с ограниченными возможностями здоровья, обязательно должны иметься и эксплуатироваться специальные технические средства: колесо для отработки подачи, различных вращений; робот-тренажер для настольного тенниса, который помогает совершенствовать технику ударов по мячу и перемещению по игровой зоне, повышать скоростные движения, а главное имитировать соревновательную деятельность [5].

Можно сделать вывод, что систематические занятия настольным теннисом для детей с ограниченными возможностями здоровья будут иметь положительный результат, что будет отражаться в оздоровлении организма, физическом развитии и двигательной активности, коммуникативных навыках, привлечении к здоровому образу жизни, что влечет за собой помощь в социализации этих детей.

Библиографический список

1. Амелин, А.Н. Современный настольный теннис. – М.: ФиС, – 2005. – 105 с.
2. Барчукова, Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольном теннисе. – М.: РГАФК, – 2017. – 45 с.
3. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса. / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. – М.: Академия, – 2006. – 205 с.
4. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: – 2001. – 156 с.
5. Усмангалиев, М.Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Диссертация канд. пед. наук. – М., – 1990. – 22 с.

Филякова А., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

САМООРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В настоящей статье на основании проведенного исследования рассматриваются проблемы вовлечения студентов высших учебных заведений в занятия физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, самоорганизация, студенты, университет.

Физическая культура и спорт являются неотделимой частью культуры общества и каждого конкретного человека. В настоящее время существует лишь небольшое число сфер человеческой деятельности, которые не связаны со спортом и физической культурой. Однако достоверно известно, что физическая нагрузка во время работы или учебной деятельности не заменяет собой полноценную тренировку, потому как даже если работа действительно требует физических усилий, со временем тело адаптируется к нагрузкам и начинает тратить меньше калорий на ту же работу[2]. При этом год за годом все больше делается акцент на самостоятельных занятиях спортом, от утренней зарядки до полноценных тренировок в спортивном зале.

Повышение уровня самоорганизации и саморегуляции в физкультурно-спортивной деятельности необходимо для того, чтобы сформировать у студентов уверенность в себе, своих силах, свести к минимуму возникновение пессимистических настроений, повысить их работоспособность и возможность более полно реализовать свой потенциал.

С целью выявить уровень самоорганизации студентов в сфере физической культуры была создана анкета, в заполнении которой приняли участие студенты 1–3 курсов Российского государственного профессионально-педагогического университета (город Екатеринбург). Всего в опросе приняло участие 65 человек, половозрастная структура которых включает в себя как девушек, так и юношей в возрасте от 17 до 24 лет.

В первую очередь был поставлен вопрос о посещении респондентами занятий по физической культуре в рамках учебных занятий в университете, на что 40% респондентов ответили положительно, следовательно, они посещают занятия; 33% опрошенных указали, что не посещают занятия по физической культуре по тем или иным причинам; остальные посещают занятия не всегда. Также 60% студентов отметили, что не все условия при проведении занятий соблюдены, 26% считают, что все условия соблюдены, а 14% респондентов отмечают не соблюдение условий.

Таким образом, в среднем лишь половина студентов посещает занятия по физической культуре, что указывает на низкий уровень заинтересованности в сфере занятий спортом. При этом большая часть опрошенных – 41% – считает, что преподаватели недостаточно побуждают студентов заниматься спортом, лишь 33% полностью удовлетворены мотивацией со стороны педагога, а 26% говорят о том, что преподаватель совершенно не мотивирует их к занятиям спортом.

Можно полагать, что такая ситуация является следствием занижения образовательно-воспитательной направленности учебного процесса и доминирования в нем нормативного подхода, основанного на требованиях образовательных программ.

Однако исследователями отмечается повышение эффективности формирования у будущих бакалавров и специалистов физической культуры профессиональной устойчивости за счет активного включения студентов в процесс физического воспитания с учетом преподавателями субъективных факторов[4]. Так, уровень самоорганизации студентов повышается за счет понимания ими духовной ценности занятий физической культурой, развития познавательных способностей в процессе физкультурно-спортивной деятельности, что достигается благодаря активному включению в процесс мотивирования педагогов, работающих с обучающимися.

Возвращаясь к результатам опроса, отметим, что недостаточная заинтересованность в занятиях спортом также выражается в том, что только 42% опрошенных занимаются спортом вне университета. Основной причиной нежелания заниматься спортом является нехватка времени и сил у студентов. Большинство также открыто заявляют о нежелании заниматься каким-либо видом спорта. Те студенты, что все же занимаются активной физической деятельностью, выделяют следующие причины: поддержание формы и образа жизни; поддержание тонуса; польза для здоровья; необходимость.

Из этого можно сделать следующий вывод: при большем количестве свободного времени или ухудшении состояния здоровья и тонуса студенты готовы заниматься спортом. Однако данный вывод не нов в сфере изучения вопросов самостоятельности в рамках занятий физической культурой: именно наличие свободного времени и положительных показаний состояния здоровья у студентов позволяет как успешно решать важные учебные задачи, так и развивать у студентов навыки самоорганизации, саморегуляции и самоконтроля[4].

Так, одним из важнейших аспектов спортивного воспитания и здорового образа жизни является зарядка. Регулярные легкие физические упражнения по утрам или вечерам позволяют усилить жизненные процессы, стимулировать движение лимфы и крови, также ускоряется обмен веществ. Однако среди опрошенных студентов 74% говорят о том, что не делают зарядку по утрам, тогда как остальные делают её регулярно. Также респонденты отмечают, что на это уходит от 10 до 30 минут в день. Основными упражнениями опрошенные называют растяжку и бег. При этом 30% студентов говорят о том, что в их окружении нет людей, которые бы делали зарядку, а 35% точно уверены, что в их окружении есть люди, делающие зарядку каждое утро.

Отсутствие мотивации и заинтересованности в занятиях спортом являются одной из самых актуальных проблем современного российского общества, несмотря на то, что в последнее время здоровый образ жизни стал более популяризированным, а количество людей занимающихся спортом, в развитых странах растет день за днем [3].

Таким образом, невозможно отрицать, что при воспитании самостоятельности в занятиях физической культурой важную роль играет педагогическая деятельность в вузе. Она должна быть ориентирована на реализацию интереса студентов к развитию индивидуального физического потенциала, интеллектуальной и духовной сферы средствами физической культуры [1]. Однако роль педагога – не единственно важный элемент в вопросе формирования самостоятельности студентов. Значимыми также являются воспитание и самовоспитание телесной культуры, интеллектуальное и социально-психологическое воспитание и самовоспитание.

Как уже отмечалось ранее, сознательное отношение к освоению ценностей физической культуры формируется под воздействием субъективных (внутренних) факторов и часто связывается с желанием студентов повысить свою физическую подготовленность, возможностью улучшить фигуру, необходимостью снять умственное напряжение и повысить работоспособность. Именно поэтому многие современные молодые люди приходят к тому, чтобы сделать физическую нагрузку важной и регулярной частью своей жизни.

Исходя из всего вышесказанного, можно заключить, что путь к освоению самоорганизации студентами физического воспитания начинается с овладения системой знаний мировоззренческого и специального характера, формирующих ценностное отношение и способности студентов к физическому совершенствованию, а также в грамотной работе преподавательского состава по мотивации и направлению обучающихся.

Библиографический список

1. Гонтарь О. П. Развитие физической культуры личности студента // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2017. №43-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitiye-fizicheskoy-kultury-lichnosti-studenta> (дата обращения: 08.10.2019).
2. Зуйкова Е. Г., Бондарчук И. Л. Влияние физической культуры на работоспособность и адаптацию студентов к физическим нагрузкам // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2016. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-rabotosposobnost-i-adaptatsiyu-studentov-k-fizicheskim-nagruzkam> (дата обращения: 06.10.2019).
3. Матвеев В.С., Лучинина И.Г., Романов Д.А. Эффективность физического воспитания студентов // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №11 (129). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-fizicheskogo-vospitaniya-studentov> (дата обращения: 06.10.2019).

4. Усцеломова Н.А., Иванова Е.А. Физкультурно-спортивная деятельность как средство формирования у будущих бакалавров физической культуры профессиональной устойчивости // Вестник ОГУ. 2017. №3 (203). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizkulturno-sportivnaya-deyatelnost-kak-sredstvo-formirovaniya-u-buduschih-bakalavrov-fizicheskoy-kultury-professionalnoy> (дата обращения: 08.10.2019).

Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ПРОБЛЕМЫ КАЧЕСТВА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Аннотация. В данной статье рассматриваются конструктивные подходы и возможные модели повышения эффективности физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности учебных заведений различного типа.

Ключевые слова: образование, здоровье, здоровьесберегающие образовательные технологии.

Цель работы - представить методологию здоровьесберегающих образовательных технологий обучения: дать школьнику возможность сохранить здоровье за период обучения в школе, сформировать у него знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - можно рассматривать, и как качественную характеристику любой образовательной технологии, и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения [2].

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в пирамиде потребностей и ценностей человека в обществе в целом. Но если мы организуем образовательную среду на основе здоровьесберегающих технологий, научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут здоровее и развиты не только по личным качествам, но и физически тоже.