

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УРОВНЯ СТУДЕНТОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

В.И. Домбровский

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина

Самостоятельные занятия являются одной из наиболее доступных форм занятий физическими упражнениями. Актуальной проблемой в привлечении студенческой молодёжи к этой форме физической культуры является повышение образовательного уровня занимающихся в вопросах физического воспитания. Неполное освещение вопросов, касающихся самостоятельных занятий, говорит о необходимости более глубокого изучения данной проблемы, как в теоретическом плане, так и в вопросах разработки практических рекомендаций [2, с. 87]. Важнейшим из которых является вопрос совершенствования системы привлечения студенческой молодёжи к данной форме физической культуры.

Для выяснения образовательного уровня у студентов факультета иностранных языков, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями, нами был проведен анкетный опрос, в котором участвовало 126 студентов (30 юношей и 86 девушек), а также многократные беседы на занятиях и в индивидуальной форме.

Результаты исследований способствовали определению двух групп самостоятельно занимающихся – с относительно высоким уровнем знаний по вопросам физической культуры и относительно низким уровнем знаний.

По результатам опроса выяснено:

- около 70% занимающихся имеют относительно низкий уровень знаний по вопросам физической культуры;

- более 30% занимающихся – относительно высокий уровень.

На вопрос о положительном влиянии физического воспитания на состояние здоровья, высокий уровень знаний показали 95% опрошенных, и только 5% не смогли ответить на этот вопрос. Наличие высоких знаний по этому разделу физической культуры объясняется наличием в достаточной степени литературы по данной тематике, а также материалов учебной программы.

Установлено, что сведения о норме двигательной активности имеют только 22% опрошенных.

Сведения по определению уровня физического развития имеют 30% респондентов, у 70% эти сведения отсутствуют.

Знания и навыки по определению физической подготовленности имеют 20% самостоятельно занимающихся.

Аналогичные показатели нами получены по вопросам, касающимся самонормирования нагрузок (25% положительных ответов, 75% - отрицательных). Также проводился анализ заболеваемости этих же студентов.

В результате исследований выяснилась определенная зависимость эффективности самостоятельно занимающихся студентов от их образовательного уровня в вопросах физического воспитания:

1. У занимающихся, имеющих относительно высокий уровень знаний по физическому воспитанию, показатели заболеваемости ниже, чем у респондентов с относительно низким уровнем знаний.

2. Уровень физической подготовленности и функциональных показателей выше у самостоятельно занимающихся с высоким уровнем знаний.

3. У самостоятельно занимающихся, имеющих относительно высокий уровень знаний, самочувствие лучше, чем у группы с противоположным уровнем знаний [1, с. 43].

Обработка полученных результатов показывает, что пик заболеваемости приходится на январь-февраль месяцы. Это обусловлено низкой температурой воздуха, снижением двигательной активности, витаминным дефицитом и т.д. Достаточно высокий уровень заболеваемости в марте объясняется часто меняющимися погодными условиями и слабой закаленностью организма. В летний период заболеваемость снижается. Следующий подъем ее наблюдается в осенний период. Это следствие нестабильности погодных условий, влажности воздуха, изменений температурного режима в помещениях. Ссылаясь на данные некоторых авторов, спады и подъемы заболеваемости, приведенные выше аналогичны уровням заболеваемости населения вообще.

Несколько иные данные получены нами в результате исследования самостоятельно занимающихся с относительно высоким уровнем знаний. Здесь также наблюдаются подъемы заболеваемости, совпадающие по срокам с такими же подъемами в первой группе. Однако, общий уровень заболеваемости здесь ниже.

Можно предположить, что снижение заболеваемости в этой группе произошло благодаря более целенаправленному влиянию средств физического воспитания на организм занимающихся, соответствию физического развития физическим нагрузкам, оптимальной дозировке занятий, повышенной культуре питания и т.д. [3, с. 54].

По показателям физической подготовленности и функциональным показателям группа с высоким уровнем знаний также имеет некоторое преимущество. Только по одному показателю «Становая сила» средние данные двух групп равны.

На вопрос о хорошем самочувствии и его стабильности, положительно ответили 80% занимающихся с высоким уровнем знаний по физической культуре и только 45% - с низким уровнем знаний.

Для определения причин прекращения занятий самостоятельно занимающихся был проведен также анкетный опрос. Мы получили сведения о причинах, из-за которых были прекращены занятия, на основании причин можно определить факторы, являющиеся решающими в прекращении занятий.

Таблица – Причины прекращения самостоятельных занятий студентами

Причины прекращения занятий	%
Ухудшение самочувствия	15
Отсутствие видимого положительного эффекта	20
Отсутствие чувства потребности в занятиях физическими упражнениями	55
Травмы во время занятий	5
Отсутствие свободного времени, семейные обстоятельства и др.	5

Так, одной из основных причин, является ухудшение самочувствия (15 %) – следствие перегрузок, перенапряжения и т.д., следовательно, отсутствие правильности выбора средств физического воспитания в зависимости от уровня подготовленности, отсутствие знаний, умений и навыков самоконтроля.

Другой наиболее значимой причиной прекращения занятий является отсутствие видимого положительного эффекта (20%), также следствие неумения правильно оценить свою физическую подготовленность и физическое развитие. Отсутствие чувства потребности в занятиях (55%) говорит об отсутствии состояния тренированности, которое появляется только при правильном выборе

нагрузок и при достаточной систематичности занятий. На последнем месте находятся бытовые причины (5%) – отсутствие свободного времени, семейные обстоятельства и т.д.

Вышеуказанные данные подтверждают определенную зависимость эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями от образовательного уровня занимающихся в вопросах физической культуры. Поэтому можно предположить, что одним из основных требований в повышении эффективности занятий физическими упражнениями студенческой молодёжи является повышение образовательного уровня занимающихся в вопросах физической культуры.

Литература:

1. Безносиков, Е.Я. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения / В.Я. Безносиков, Я.Р. Вилькин, Л.К. Дворецкий. – Минск : Полымя, 1988. – 231 с.
2. Ильинич, В.И. Физической культуры студента / В.И. Ильинич. – М. : «Гардарики», 2000. – 143 с.
3. Мильнер, Е.Г. Формула жизни / Е.Г. Мильнер. – М. : 1991. – 87 с.