

ЗАВИСИМОСТЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ОТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УРОВНЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

С.В. Крачко, 3 курс

*Научный руководитель – В.И. Домбровский, к.п.н., доцент
Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина*

Одна из наиболее доступных форм занятий физическими упражнениями – самостоятельные занятия. 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.

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 лучшее, 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. [2, 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.

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.

На основании проведенных нами исследований необходимо сделать следующий вывод. 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 молодежи является повышение образовательного уровня занимающихся в вопросах физической культуры.

Список использованных источников

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. Мильнер, Е.Г. Формула жизни / Е.Г. Мильнер. – М. : Наука, 1991. – 87 с.