

Изучение отношения студенток специального учебного отделения к занятиям физическими упражнениями

Поликарпова Л. С., БГПУ им. М.Танка, преподаватель

Ежегодно в вузы страны поступает до 30% студентов, которые по состоянию здоровья отнесены к специальному учебному отделению (СУО). [1, 2]. Физическое развитие студентов спецмедгрупп хуже, чем у их сверстников из основной медицинской группы, а физическая подготовленность в большинстве своем оценивается как слабая. Наряду с физической неподготовленностью у многих студентов наблюдается еще и психологическая неподготовленность к занятиям. Это выражается часто в неверии в пользу занятий, страхе перед ними, стеснении и нежелании заниматься физической культурой [3]. Необходим поиск новых путей и разработка новых методик по совершенствованию процесса физического воспитания с данным контингентом, так как традиционный подход не всегда способен решить проблему коррекции состояния здоровья и физической подготовленности студентов.

Анализ литературных данных свидетельствует о том, что отношение учащейся молодежи к систематическим занятиям физической культурой носит поверхностно-формальный характер. Вовлеченность учащихся в разные формы организации активных занятий желает быть лучшей.

На базе БГПУ им. М. Танка было проведено социологическое исследование, в котором принимало участие 27 студенток, отнесенных по состоянию здоровья к специальному учебному отделению. В ходе проведения социологического исследования студенткам были заданы вопросы, касающиеся их отношения к здоровому образу жизни и к занятиям оздоровительной физической культурой и спортом.

Были получены следующие результаты:

На вопрос о том, влияет ли положительно, по их мнению, здоровый образ жизни на здоровье человека, большинство (96%) ответило утвердительно.

На вопрос: «Занимаетесь ли активно физической культурой?» ответили: «да» - 7,4%, «редко» – 66,7%, «нет» – 25,9%.

«Знаете ли, как дозировать физическую нагрузку?» ответили: «да» - 14,8%, «затрудняюсь» - 37,0%, «нет» - 48,2%.

«Можете ли самостоятельно определить эффективность занятий физическими упражнениями?» ответили: «да» - 48,1%, «затрудняюсь» - 33,4%, «нет» - 18,5%.

«Можете ли Вы самостоятельно составить комплекс утренней гигиенической гимнастики?» ответили: «да» - 70,4%, «затрудняюсь» - 22,2%, «нет» - 7,4%.

О том, по какой направленности занимаются, опрошенные указали: утреннюю зарядку – 11,1%, оздоровительный бег – 3,7%, оздоровительную аэробику – 14,8%, обливание водой – 3,7%, общую физическую подготовку – 3,7%, спортивные секции – 7,4%, и занятия в специальном учебном отделении и группах ЛФК – 66,7% .

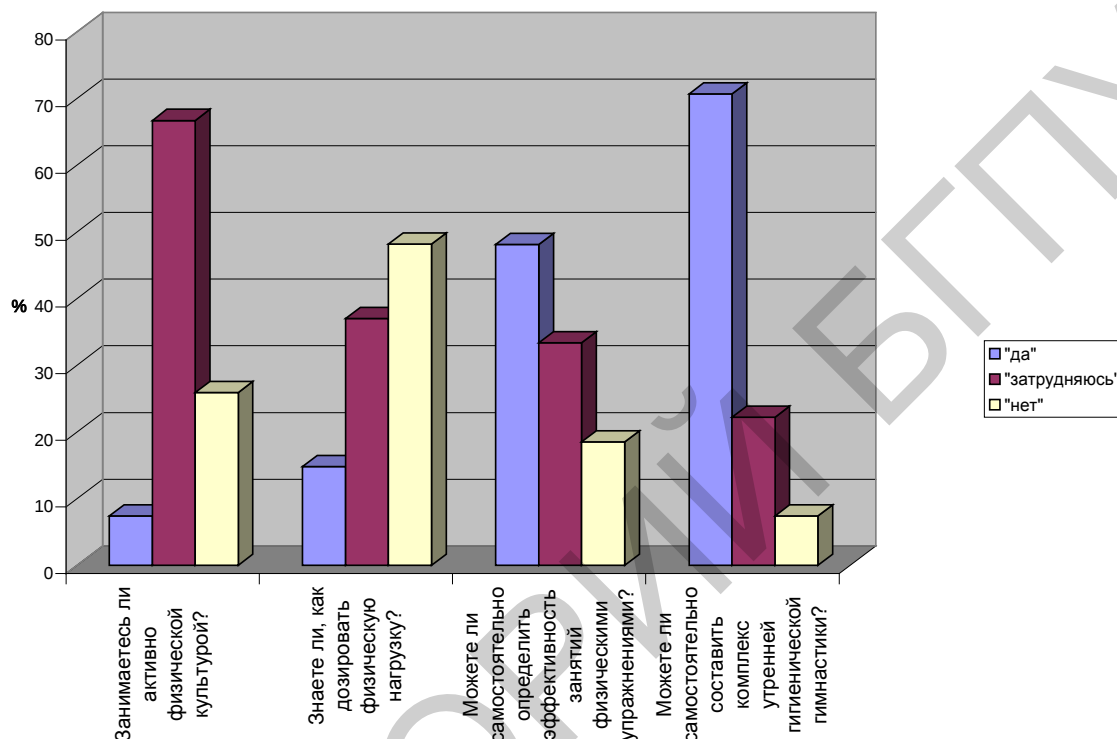


Рис. 1. Отношение студенток к занятиям физической культурой

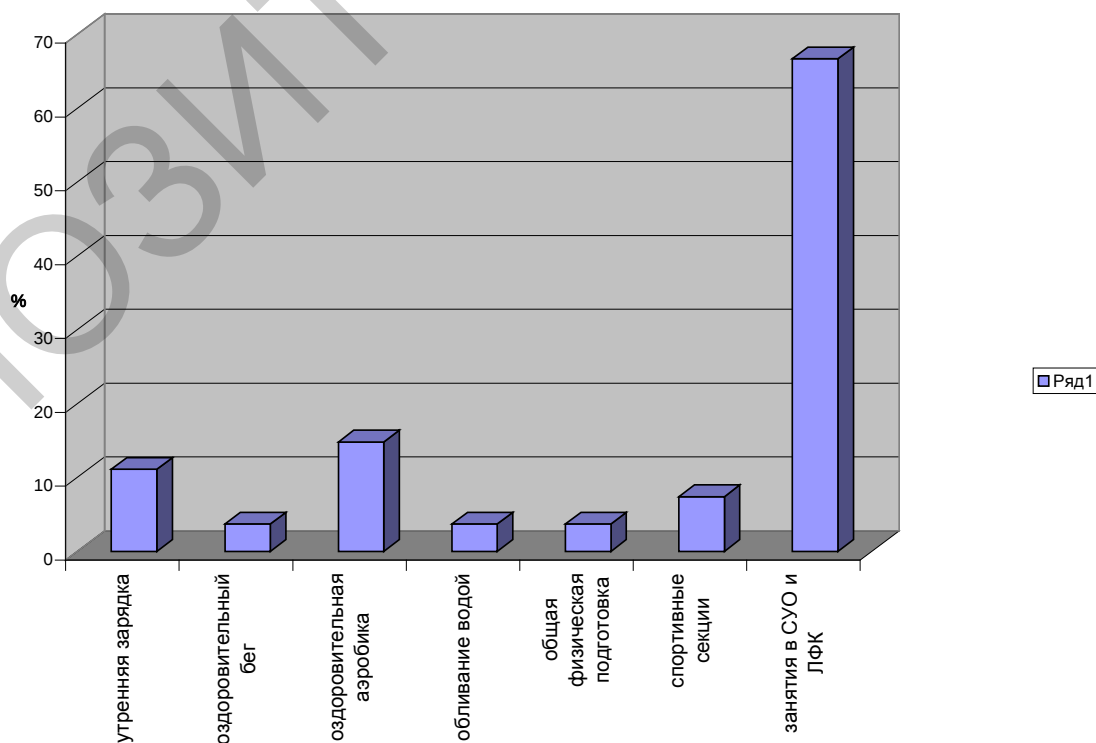


Рис. 2. Направленность занятий

Как средство для снятия утомления указали: сауну – 7,4%, массаж или самомассаж – 25,9%, занятия физическими упражнениями – 7,4%, прослушивание музыки – 59,3%.

На вопрос: «В чем Вы сейчас испытываете нужду?» ответили: «в укреплении здоровья» - 48,1%, «в совершенствовании внешнего вида» - 25,9%.

Наконец, на вопрос об организационной форме занятий студентки ответили: «предпочитают самостоятельные занятия» - 29,6% , «групповые» - 25,9% , «безразлично» - 7,4%, «индивидуальные занятия с тренером» - 25,9% и затруднились с ответом – 11,2%.

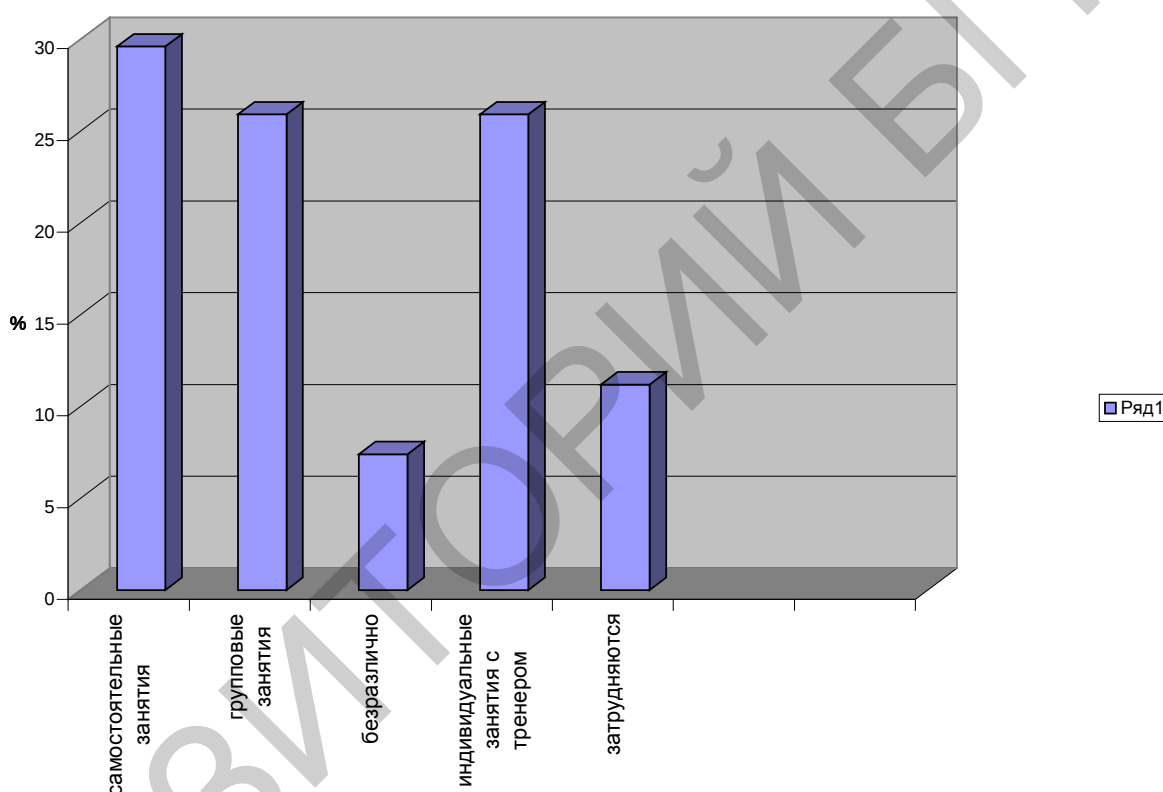


Рис. 3. Предпочтение студентками организационной формы занятий

В заключение можно сделать вывод о недостаточной физической активности студенток специального учебного отделения: из опрошенных активно занимаются физической культурой только 7,4%, в то время как редко занимаются 66,7% и не занимаются вовсе – 25,9%.

Многие студентки недостаточно осведомлены в вопросах правильной дозировки физической нагрузки и самостоятельных занятий физической культурой. Знают, как правильно дозировать физическую нагрузку, всего 14,7%, а самостоятельно определить эффективность занятий физическими упражнениями могут 48,1% опрошенных. В этом проявляется недостаточная работа преподавателей по теоретическим положениям.

Однако большинство (96%) положительно оценивает влияние здорового образа жизни на организм человека и осознает необходимость в

занятиях оздоровительной физической культурой и спортом, отмечая такие существенные моменты, как укрепление здоровья (48,1%) и совершенствование внешнего вида (25,9%). Как средство для снятия утомления занятия физическими упражнениями указали 7,4%.

Вместе с тем, проанализировав ответы, можно отметить важность индивидуализированного подхода, с учетом интересов учащихся, чтобы было возможно проводить занятия с максимальной эффективностью. При изучении направленности, по которой предпочитают заниматься студентки специального учебного отделения, видно, что помимо занятий в группах ЛФК и СУО (66,7%), занятия оздоровительной аэробикой выбрали 14,8% и в спортивных секциях 7,4%. В вопросе об организационной форме занятий выбор разделился следующим образом: примерно поровну самостоятельные, групповые и индивидуальные занятия с тренером (29,6%, 25,9% и 25,9% соответственно), безразлично – 7,4% и 11,2% студенток затруднились с выбором.

Учитывая все эти особенности, необходимо совершенствовать методику занятий, сделав ее одновременно интересной и приносящей результат. В занятия можно включать танцевально-гимнастические упражнения, элементы аэробики и гидроаэробики (упражнения в воде), пластики, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов [4]. Необходимо развивать у студенток интерес к занятиям по физическому воспитанию, разъяснять цели и задачи, смысл и назначение физических упражнений, научить постоянно заботиться о своем здоровье [5]. Важна их активная вовлеченность в учебный процесс, воспитание у них осознанной необходимости и потребности в постоянных занятиях физическими упражнениями, а также приобретение ими новых знаний, способствующих формированию здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Чибисова Т.В. Построение занятий с применением различных видов оздоровительной аэробики с девушками 15-17 лет. – Дисс. на соискание учен. степ. канд. пед. наук. – М., 2003г. – с.3.
2. Волчанина Е.И., Крюкова А.А, Миронова Т.Г. Сравнительная оценка заболеваемости студентов отдельных вузов в динамике обучения./ Мат. II Междунар. науч.-практ. конф. «Здоровье студенческой молодежи». – Мн., 2000 г. – с.29.
3. Физическая подготовка студентов специальных медицинских групп./Метод. рекомендации. – Брест: Изд. Брест. гос. ун-т им. А.С.Пушкина, 2001г. – с.3.
4. Беспутчик В.Г., Бейлин В.Р. Средства аэробики в физическом воспитании: Учеб.-методич. пособие. – Мн., 1997. – с.30.
5. Загревская А.И. Физическая культура студентов специальной медицинской группы педагогического вуза. Томск: Изд. Томского гос. пед. Ун-та, 2004 г. – с. 33.