

способствуют формированию реальных привычек здорового образа жизни. Реализация компетентного подхода выражается в сформированности у студентов навыков использования физических упражнений в регуляции своей работоспособности. Данные математической обработки результатов тестирования показали существенный прирост теоретической и физической подготовленности участников эксперимента.

Таким образом, разработанная для студентов учебная программа «Фитнесс-аэробика» традиционно содержит теоретическую и практическую части, включает средства и методы обучения и воспитания, средства контроля. Нами разработаны методические рекомендации для преподавателей. Ключевыми вопросами построения программы являются учет индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности студентов, проведение мониторинга развития физических качеств с помощью бально-рейтинговой системы. Сочетание двигательной и интеллектуальной деятельности, обеспечение обратной связи, опора на обучение самостоятельному использованию средств фитнес-аэробики в регулировании физической и умственной работоспособности – все это элементы лично-ориентированного вектора организации занятий по физической культуре в Балтийском федеральном университете им. И. Канта. Разработанная учебная программа позволяет не только реализовать оздоровительное влияние фитнес-аэробики в физическом воспитании студентов, но и эффективно решает образовательные задачи дисциплины «Физическая культура» в соответствии с профессиональными образовательными стандартами и эколого-ориентированным воспитанием подрастающего поколения.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Андреев, Т. А.* Организация занятий по оздоровительной фитнес-аэробике со студентами вуза / Т. А. Андреев, Е. Г. Ткачева, Е. А. Широбакина // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2016. – № 2. – С. 79.
2. *Землякова, З. С.* Слайд-аэробика в физическом воспитании студентов / З. С. Землякова, В. Г. Шилько // *Теория и практика физической культуры*. – 2016. – № 4. – С. 90–93.
3. *Мостовая, Т. Н.* Влияние музыки на эффективность занятий фитнес-аэробикой и спортивными танцами / Т. Н. Мостовая // *Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сб. ст. по материалам II междунар. науч. симпоз., г. Орел, 24–25 апр. 2014 / под ред. д-ра пед. наук, проф. В. С. Макеевой*. – Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», 2014. – Т. 1. – С. 121–124.
4. *Пельменев, В. К.* Технология использования фитнес-программ в спортивной подготовке волейболистов массовых разрядов / В. К. Пельменев // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. – 2013. – № 9 (103). – С. 131–136.
5. *Ретинская, Ю. А.* Развитие координационных способностей студентов в фитнес-аэробике // *Инновации в образовании: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф.* – 2015. – С. 311–315.

ПОЛОВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ МГЭИ ИМ. А. Д. САХАРОВА БГУ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

GENDER AND AGE FEATURES OF THE ISEI BSU STUDENTS ATTITUDE TO THE CLASSES IN PHYSICAL TRAINING

О. Н. Онищук, М. М. Круталевич, Н. А. Гришанович
O. Onishchuk, M. Krutalevich, N. Hryshanovich

*Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ,
г. Минск, Республика Беларусь
olesya.onishuk@yandex.ru
Belarusian State University, ISEI BSU, Minsk, Republic of Belarus*

Систематические занятия физической культурой оказывают общеукрепляющее, оздоровительное воздействие на организм обучающихся. Для эффективного воздействия на организм студентов в процессе занятий по физической культуре следует выявить их отношение к данной учебной дисциплине.

Systematic physical training makes the all-strengthening, improving impact on the students body. For effective impact on the students body in the course of the classes in physical culture it is necessary to reveal their relation to this subject matter.

Ключевые слова: студенты, отношение, занятия, физическая культура, юноши, девушки.

Keyword: student, attitude, classes, physical culture, young men and young women.

Обучение в учреждениях высшего образования предъявляет высокие требования как к психическому, так и физическому состояниям студентов. Значительное напряжение организма обучающихся может негативно

влиять на их общее состояние, а с возрастом у студентов может ухудшаться здоровье. Исследователями установлено, что эта тенденция отмечается в появлении хронических заболеваний у студентов старших курсов и связана со срывом адаптационно-приспособительных реакций организма, который может происходить в результате регулярных интеллектуальных и эмоциональных перегрузок во время обучения [1].

Отношение как субъективная сторона отражения действительности, по мнению исследователей, способствует появлению эмоций, чувств, что, в свою очередь, стимулирует определенную деятельность человека [2]. При этом представители женского пола чаще склонны осуществлять выбор, основываясь на эмоциональной составляющей [3]. Следовательно, на наш взгляд, анализ какого-либо явления, процесса логичнее будет выполнять отдельно у юношей и девушек.

Большинство студентов осознают положительное влияние физических упражнений на состояние здоровья, но занимаются нерегулярно, объясняя это нехваткой времени и высокой степенью занятости. Физическая культура, как обязательная учебная дисциплина в учреждении высшего образования, направлена на решение различных педагогических задач.

Особое значение в реализации этих задач имеет отношение студента к данной дисциплине. Поэтому целью нашего исследования было выявить половозрастные особенности отношения студентов учреждения образования «Международный государственный экологический институт имени А. Д. Сахарова» Белорусского государственного университета (МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ) к занятиям по физической культуре. Для реализации поставленной цели использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение различных источников литературы по данной тематике, анкетирование студентов.

В основу проведенного нами анкетирования положена разработка специалистов Алтайского государственного медицинского университета. Респонденты заполняли анкету «Отношение студентов к занятиям по физической культуре» [4]. В анонимном анкетировании, которое проводилось в октябре 2018 г., участвовали 131 студент МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ. Характеристика контингента представлена в табл. 1.

Таблица 1 – Характеристика исследуемого контингента

Курс	Количество юношей	Количество девушек	Всего (юноши и девушки)
1	14	25	39
2	9	29	38
3	8	30	38
4	5	11	16
1–4	36	95	131

Ответы студентов, полученные на вопрос: «К какой группе здоровья Вы отнесены?» представлены в табл. 2. Больше всего студентов основного учебного отделения, имеющих высокий или средний уровни физического и функционального состояния организма, наблюдалось среди респондентов-юношей 2-го (56 %) и 4-го (40 %) курсов, а у студенток – 1-го и 2-го курсов (по 52 %) и 4-го (45 %). Среди анкетированных наибольшее количество лиц подготовительного учебного отделения, имеющих достаточно низкий уровень физического состояния, встречается среди обучающихся 1-го (57 % юношей и 48 % девушек) курса. Наибольшее количество представителей специального учебного отделения (специальная медицинская группа (СМГ)), имеющих патологические отклонения в состоянии здоровья, встречается у юношей 4-го курса (40 %) и у девушек 3-го курса (43 %).

Таблица 2 – Медицинская группа здоровья исследуемых

Вариант ответа	Юноши				Девушки			
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Основная	36	56	38	40	52	52	27	45
Подготовительная	57	33	25	20	48	34	30	36
Специальная медицинская группа	7	11	38	40	0	14	43	18

На вопрос: «Как Вы относитесь к состоянию своего здоровья?», студенты выбирали следующие позиции «хорошее», «скорее хорошее, чем плохое», «плохое», «затрудняюсь ответить». Результаты ответов юношей на данный вопрос представлены на рис. 1.

Согласно результатам анкетирования юношей по вопросу самочувствия хорошо себя чувствуют (ответы «хорошее», «скорее хорошее, чем плохое») все студенты 2-го курса, 86 % 1-го, 80 % – 4-го и 64 % 3-го курсов. Неудовлетворительное самочувствие («скорее плохое, чем хорошее» и «плохое») отмечено у студентов 3-го (26 %) и 1-го (7 %) курсов. Несмотря на то, что в данной выборке наибольшее количество лиц специального учебного отделения (группы СМГ) встречается у студентов 4-го курса (40 %, табл. 2), то есть у данных обучающихся имеются стойкие, хронические отклонения в состоянии здоровья, позиции анкеты с плохим самочувствием они не выбрали. Однако у юношей данного курса больше всего ответов «затрудняюсь ответить» – 20 %. Возможно, это связано с особенностями воспитания мужчин, заложенными еще в детстве, т.к. в обществе лицам данного пола не принято жаловаться на свое самочувствие.

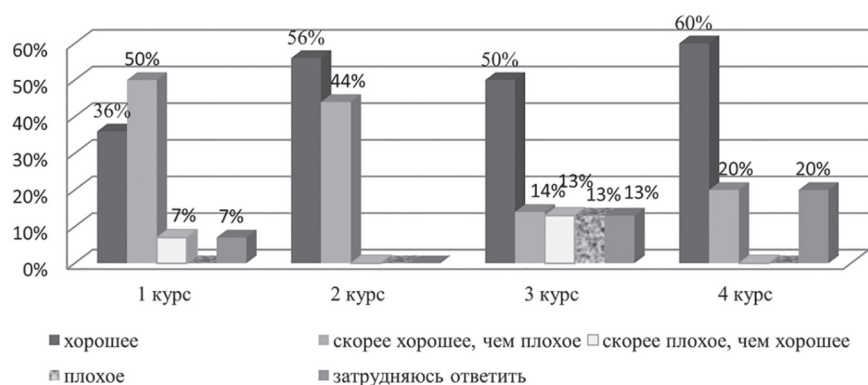


Рисунок 1 – Оценка юношами состояния своего здоровья (%)

На рис. 2 представлены результаты оценки своего самочувствия девушками.



Рисунок 2 – Оценка состояния своего здоровья девушками (%)

Как выяснилось, удовлетворительным («хорошее» и «скорее хорошее, чем плохое») считают свое самочувствие почти все девушки (91 %) 4-го курса, 89 % студенток 2-го курса, 76 % анкетированных 1-го курса и 67 % респонденток 3-го курса. Наибольшая частота ответов «скорее плохое, чем хорошее» и «плохое» зарегистрировано у лиц 3-го (30 %) и 1-го (24 %) курсов. Следует отметить, что в данной выборке у девушек 3-го курса наибольшее количество представительниц специального учебного отделения (43 %, табл. 2), что, вероятно, обусловило их выбор. Однако у респонденток 1-го курса отсутствуют лица с медицинского группой СМГ и тем не менее примерно 1/5 часть студенток не удовлетворены своим самочувствием. Такая позиция, по всей видимости, связана с адаптацией к учебной деятельности, которую проходили студентки в этот период.

Результаты ответов юношами на вопрос «Какое у Вас отношение к занятиям по физической культуре?» («положительное», «скорее положительное», «скорее отрицательное», «отрицательное», «затрудняюсь ответить») представлены на рис. 3.

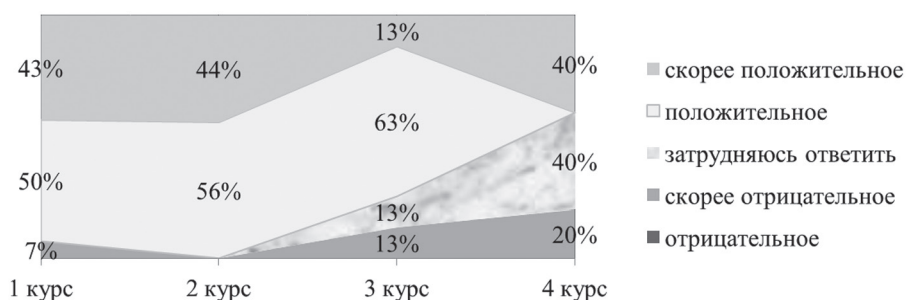


Рисунок 3 – Отношение юношей к занятиям по физической культуре (%)

Как оказалось, хорошее отношение к занятиям по физической культуре (позиции «положительное» и «скорее положительное») наблюдалось у всех студентов 2-го курса (100 %), большей части студентов 1-го (93 %) и 3-го (76 %) курсов, а также 40 % студентов 4-го курса. Выявлена также частота встречаемости ответа «скорее отрицательное» отношения к данной дисциплине у юношей старших курсов: 3-го (26 %) и 4-го (20 %) курсов, а также 1-го (7 %) курса.

У респонденток хорошее отношение к занятиям по физической культуре (ответы «положительное» и «скорее положительное») чаще всего встречались у девушек старших курсов: 4-й – 91 %, 3-й – 87 %, 2-й – 72 % и 1-й – 68 % курсы (рис. 4). Тем не менее, часть студенток выбрали позицию «скорее отрицательное» отношение – 16 % обучающихся 1-го, 10 % – 2-го, 7 % – 3-го курсов. Также студентки младших курсов (8 % обучающихся 1-го курса

и 3 % – 2-го курса) отдали свое предпочтение ответу «отрицательное». У половины из выбравших такую позицию это обусловлено нехваткой времени, что установлено в дополнительном вопросе анкеты для данных лиц.

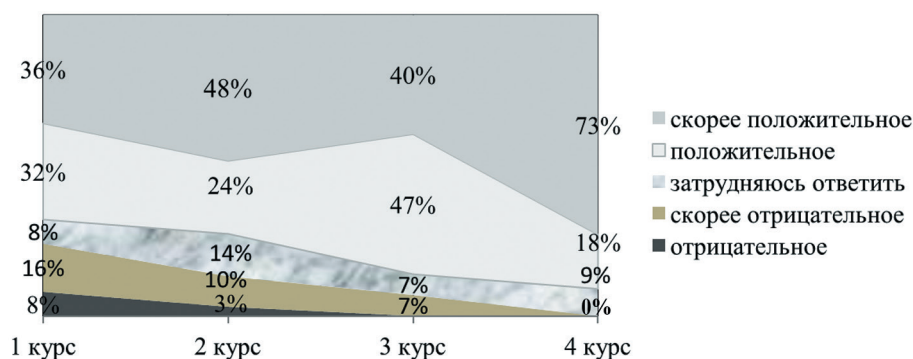


Рисунок 4 – Отношение студенток к занятиям по физической культуре (%)

Таким образом, с помощью анкетирования установлена положительное отношение как юношей, так и девушек к занятиям по физической культуре. При этом у девушек четко прослеживается следующая тенденция: с возрастом приходит понимание значимости дисциплины «Физическая культура».

ЛИТЕРАТУРА

1. Зайцева, И. П. Физическая культура для бакалавров. Критерии оценок : учеб. пособие / И. П. Зайцева. – Ярославль: ЯрГУ, 2013. – 196 с.
2. Большой психологический словарь. URL: https://www.psychologist.ru/dictionary_of_terms/?id=1491&fbclid=IwAR3JW4S7Wq0b8gqS7XGEOSdbCyQJAMQOdma9vEgd4uu-nEwtopOm9Orj4hg (дата обращения: 15.02.2019).
3. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 544 с.
4. Алтайский государственный медицинский университет. Анкетирование студентов по вопросам здорового образа жизни. URL: <http://www.agmu.ru/vuz-zdorovogo-obraza-zhizni/anketirovanie-studentov-po/> (дата обращения: 29.09.2018).

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ МГЭИ ИМ. А. Д. САХАРОВА БГУ FEATURES OF THE PHYSICAL ACTIVITY OF ISEI BSU STUDENTS

О. Н. Онищук, А. А. Хилькевич, К. Н. Новожилова
O. Onishchuk, A. Khilkevich, K. Novozhilova

*Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А. Д. Сахарова,
г. Минск, Республика Беларусь
olesya.onishuk@yandex.ru
Belarusian State University, ISEI BSU, Minsk, Republic of Belarus*

На основе анкетирования студентов 1–4-го курсов МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ проведен анализ полученных данных по проблеме двигательной активности студентов. Выявлены студенты, у которых наблюдается гиподинамия – снижение двигательной активности.

In article on the basis of questioning of ISEI BSU students of the 1–4th year carried out the analysis of the obtained data on the problem of the physical activity of students. Identified students with hypodynamia – decrease in the physical activity.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая культура, здоровье, студент.

Keyword: physical activity, physical culture, health, student.

Современные студенты в условиях нарастающего научно-технического прогресса имеют слабое здоровье, и немногие об этом задумываются. По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, у дошкольников, учащихся колледжей, студентов учреждений высшего образования (УВО) в 60–70 % случаев диагностируются те или отклонения здоровья.

Движение необходимо расценивать как естественную потребность человека, мощный фактор поддержания нормальной жизнедеятельности. Поэтому важнейшей составляющей здорового образа жизни является двига-