

К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТАМИ ДВИГАТЕЛЬНОГО ОПЫТА

М. А. Заржицкая, С. В. Калантай, Т. С. Подоляко

*Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: marinagymnast81@gmail.com*

В статье рассматриваются особенности совершенствования двигательного опыта современных студентов с помощью организации образовательного процесса, использования инновационных технологий (интернет-ресурсы, современные устройства и гаджеты) в области физического воспитания. На основании анкетного опроса раскрывается сущность предпочтений в направлениях физической активности молодежи. Выделены дополнительные средства физической культуры для совершенствования двигательного опыта студентов.

The article discusses the features of improving the motor experience of modern students through the organization of the educational process, the use of innovative technologies (internet resources, modern devices and gadgets) in the field of physical education. On the basis of the questionnaire, the essence of preferences in the directions of physical activity of young people is revealed. Additional means of physical culture are allocated to improve the motor experience of students.

Ключевые слова: физическая культура; физическое воспитание; здоровье; двигательная активность; двигательный опыт; студенты.

Keywords: physical education; physical education; health; physical activity; motor experience; students.

Исследования в области физической культуры и спорта выявляют новые направления и методики освоения современными студентами двигательного опыта, используя образовательную направленность средств и методов физического воспитания [1, с. 11]. Недостаточность опыта систематизированного движения приводит к дефициту двигательной активности и становится угрозой для повышения достаточной функциональности организма, что не лучшим образом сказывается на уровне физической подготовленности и соответственно негативно влияет на состояние здоровья. Молодое поколение, не включённое в процесс сформированности двигательных навыков, оказывается в группе риска по заболеваниям, обусловленным гиподинамией, такими, как ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония, хроническая обструктивная болезнь лёгких, нарушение функции кишечника. Данные заболевания приводят к морфофункциональным изменениям в организме, в связи с чем данные студенты безусловно пополняют ряды учащихся, отнесённых к специальному учебному отделению. В настоящее время формирование двигательного опыта в период обучения в учреждении высшего образования (УВО) является совершенно необходимым, что подтверждается в отечественных и зарубежных исследованиях [1, 2, 3].

Цель исследования – изучение и анализ современных особенностей методики формирования у студентов двигательного опыта в рамках образовательного процесса.

В научно-методической литературе понятие «двигательный опыт» достаточно широко и разнообразно описано такими исследователями, как А. А. Гужаловский, А. Л. Давлиев, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, О. Ю. Зинченко, О. Г. Галимская и др. Двигательный опыт – это объем освоенных человеком двигательных действий и способов их использования [2, с. 46]. Совершенствование двигательных навыков и умений, становление осознанности движений, и самостоятельность их выполнения способствуют приобретению двигательного опыта. Результатом освоения двигательного опыта является умение студентов применять выработанный навык в проблемной, то есть игровой, соревновательной, либо в иной социальной ситуации.

Совершенствование двигательного опыта зависит не только от уровня развития двигательных способностей, но и от его внутренней мотивации, которая наглядно отражена в собственной самостоятельной деятельности. Самостоятельная деятельность в области (ФК) является показателем взросления, и от курса к курсу приобретает все больший интерес у студентов. Практические занятия по физической культуре в рамках образовательного процесса в УВО при авторитетности преподавателя, тренера и качественном преподнесении образовательного контента, стимулируют студента к стремлению в освоении двигательных навыков через приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Преподаватель является наиважнейшим стимулом в выборе направления к развитию и совершенствованию собственного двигательного опыта.

Обогащение двигательного опыта студентов на практических занятиях по физической культуре достигается с помощью организации поэтапного взаимодействия друг с другом: «студент–сверстник», «студент–преподаватель», что в результате способствует совершенствованию социальных норм поведения, способов общения, регулированию межличностных взаимоотношений. В образовательном процессе студенты являются участниками накопления и совершенствования двигательного опыта через различные двигательные комбинации:

- в парах (выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, танцевальных комплексов);
- в тройках (выполнение ОРУ, направления фитнеса, комплекс гимнастических упражнений, спортивные игры);
- в командах (эстафеты, подвижные и спортивные игры).

Профессионализм преподавателя неотделим от научно-технического прогресса, который предполагает широкое использование интернет-технологий в области физической культуры (ФК).

Обогащение внешней среды, т. е. физическое воспитание студентов происходит в спортивном зале, оборудованном современным спортивным инвентарем (тренажерами, фитболами, снарядами, мячами, гантелями, степами, спортивными резинками, обручами, скакалками и пр.), содействующим выполнению упражнений с целью развития и совершенствования таких физических ка-

честв, как скоростно-силовые, быстрота, выносливость, координация и т. д. [3, с. 170] (рис.).



Рисунок – Студентки на практическом занятии по физической культуре (упражнения на фитболах)

Стремление молодежи всегда быть в тренде предполагает использование новинок прогресса для достижения собственных целей в накоплении двигательного опыта. Специальные фитнес-программы, установленные на электронные носители: смартфоны, смарт-часы, фитнес-браслеты помогают больше узнать о своём организме определяя объем и интенсивность двигательной активности, тем самым способствуя повышению эффективности занятий физическими упражнениями. С помощью данных устройства удобно вести контроль количества пройденных шагов, сожженных калорий, отслеживать фазы сна. Фитнес-гаджеты, фиксируя ежедневную активность и сохраняя её в виде графиков и статистики, помогают взглянуть на свой образ жизни исходя из точных данных, оценив не только ежедневные результаты, но и тенденции, вывести закономерности. Прикладывая усилие для того, чтобы выполнить установленную дневную норму, например, в количестве шагов или пройденном расстоянии, приходит понимание того, что движение – основа жизни и здоровья. Анализируя статистику, сравнивая результаты с нормой и поставленными целями, возможно скорректировать режим активности, питания и отдыха.

Интернет-ресурсы дают огромную возможность выбора направлений и персональных программ тренировок различного характера по совершенствованию функционального состояния и физической подготовки. Это современные направления фитнеса, индивидуальные силовые программы, оздоровительные системы и многое другое. Благодаря применению электронных средств связи, в современном мире, открывается возможность воспользоваться услугами личного фитнес-тренера в режиме онлайн, однако именно преподаватель может детально и в индивидуальном порядке, учитывая особенности состояния здоровья студента, показания, противопоказания к определённым видам двигательной активности, дать рекомендации по применению программы самостоятельных занятий, для накопления двигательного опыта.

С целью определения уровня двигательного опыта проведено экспериментальное исследование (сентябрь-октябрь 2020 г.) в виде анкетного опроса, в котором приняли участие 104 студента факультета философии и социальных

наук БГУ, в возрасте 17–22 лет. Гендерный признак не выявлялся. Согласно опросу 56,9 % респондентов применяют различные гаджеты (фитнес-браслеты, фитнес-трекеры или аналогичные программы, установленные в телефоне) для определения количества движений. У 87,0 % респондентов, использующих данные приборы, увеличивается количество двигательных показателей (данный показатель колеблется у студентов разных курсов):

- на первом курсе данный показатель увеличивается на 15,5–17 %;
- на втором курсе – увеличивается на 16–21,6 %;
- на третьем курсе – увеличивается на 14,7–16,1 %.

Так же был проведён опрос в выборе физической активности с использованием интернет ресурса. По данным опроса стретчингу, стрип-пластике и йоге, отдали предпочтение 63 % студентов, бодифлексу и пилатесу – 26 %, кроссфиту – 11 %. Анализируя данные о предпочтениях студентов в самостоятельных занятиях, делаем вывод, что выбор спокойных, не энергозатратных видов активности превалирует.

Совершенствование двигательного опыта достигается и за счет:

- командных и спортивных соревнований для студентов – это одна из форм массового отдыха, которая возлагает на них стремление показать свое физическое и интеллектуальное превосходство (в зависимости от вида спорта доминирование того или иного компонента);

- активное участие студентов в различных спортивно-массовых и оздоровительно-рекреационных мероприятиях, как в качестве участников, так и в качестве болельщиков (волонтеров), например, участие студентов БГУ в ежегодном Минском полумарафоне, а также в качестве волонтеров на II-х Европейских Играх (Минск, 2019).

Именно на практических занятиях физической культурой и спортом, на тренировках, ведением здорового образа жизни молодой человек многократно ставится в условия для выработки таких качеств, как способность к достижению результата, упорство в достижении цели. Современные гаджеты и устройства лишь подталкивают к совершенствованию двигательного опыта необходимым контролем за динамикой двигательной активности. Результаты анкетирования по использованию современных устройств для подсчета и контроля количества движений свидетельствуют о повышении уровня двигательной активности студентов на 14–21 % на всех курсах обучения, что является значительным показателем.

Совершенствование и накопление двигательного опыта с использованием гаджетов, интернет ресурсов при самостоятельных занятиях определено временем пандемии, в которую Covid-19 вверг весь мир. Пребывание дома в течение длительного времени, может оказывать негативное влияние на здоровье, если находиться в состоянии бездействия. Переход обучения на дистанционную форму в УВО, не повлиял на освоение дисциплины «Физическая культура», так как теоретическая составляющая является наиважнейшей формой образования в освоении любого предмета, а интернет технологии, широко используемые преподавателями и студентами помогают включить в учебный процесс активные практические занятия.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Капилевич, Л. В. Научные исследования в физической культуре: учебное пособие / Л. В. Капилевич. – Томск : НИТГУ, 2012. – 144 с.
2. Волошина, Л. Н. Обогащение двигательного опыта дошкольников в детско-взрослом взаимодействии в спортивных играх / Л. Н. Волошина, О. Г. Галимская // Физическое развитие. – 2019. – № 1. – С. 45–50.
3. Юрченя, И. Н. Влияние развивающей предметно-пространственной среды на физическое воспитание студентов вуза / И. Н. Юрченя // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи : сб. науч. статей; под общ. ред. А. А. Зданевича. – Брест : БрГУ, 2017. – С. 169–171.