

1. Ижунинов, М.А. Перспективы использования мобильных приложений в образовании / М. А. Ижунинов. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 28 (318). – С. 18-19. – URL: <https://moluch.ru/archive/318/72489/> (дата обращения: 11.09.2023).

2. Крибель, С.С. Использование социальных сетей в образовании / С. С. Крибель, В. В. Шобухова // Информатика и образование. – 2012. – № 4. – С. 66-68.

3. Позняк, В.Е. Исследование потребности в здоровом образе жизни студентов педагогических специальностей / В. Е. Позняк // Наука – образованию, производству, экономике : материалы 75 Регион. науч.-практ. конф. преподавателей, науч. сотр. и аспирантов, Витебск, 03 марта 2023 г. / Витеб. гос. ун-т ; редкол.: Е. Я. Аршанский (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2023. – С. 624-626. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/36973> (дата обращения: 09.09.2023).

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Потоцкая А.С.,

*студентка 4 курса Национального государственного университета физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация*
Научные руководитель – Архипов К.А., преподаватель

Ключевые слова. Здоровый образ жизни, студенты, мотивация, компоненты здорового образа жизни, комплексный подход, мотивационные установки, культура здоровья.

Keywords. Healthy lifestyle, students, motivation, components of a healthy lifestyle, integrated approach, motivational attitudes, health culture.

Образ жизни населения является одним из основных факторов состояния здоровья и работоспособности граждан. В то время как студенты – будущее любого государства. Учащиеся средних профессиональных и высших учебных заведений представляют собой кадровый потенциал всех профессиональных сообществ, поэтому так важно формировать культуру здоровья и мотивационных установок на здоровый образ жизни (ЗОЖ) на данном возрастном периоде человека. Вместе с тем именно комплекс мотивов – мотивация – в значительной мере формирует образ жизни.

В своих работах Глазина Т.И., Власова Ж.Н., Сергеев Д.В. и др. уже выявили теоретико-практические предпосылки развития культуры здоровья студентов как одной из методологических основ формирования мотивации студентов на ЗОЖ посредством осознанного отношения к занятиям физической культурой [1, 2].

Однако, компоненты ЗОЖ не только двигательная активность (ДА), но и рациональный труд, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена, отказ от вредных привычек, суточный режим (по К.Б. Кадышевой, 2016г) [3].

В студентах спортивных педагогических высших учебных заведений (ВУЗов) осознанное отношение к занятиям физической культурой и спортом формируется с первых дней обучения, но означает ли это, что это мотивирует учащихся к дальнейшему соблюдению всех компонентов ЗОЖ?

В связи с этим большое значение приобретает исследование структуры мотивации студентов спортивного педагогического ВУЗа (НГУ им. П.Ф. Лесгафта) в рациональном подходе к жизни с соблюдением всех компонентов ЗОЖ.

Целью нашей работы стало теоретико-практическое обоснование комплексного подхода, включающего все компоненты ЗОЖ, формированию культуры здоровья и мотивационных установок к рациональному подходу к жизни.

Материал и методы. В данном исследовании приняли участие студенты 4 курса НГУ им. П.Ф. Лесгафта в количестве 100 человек.

Для решения поставленной цели исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование, методы математической статистики.

Для определения потребностно- мотивационной сферы деятельности студентов в различных компонентах ЗОЖ, поиска путей приобретения теоретических знаний в области рационального подхода к жизни участникам исследования была предложена анкета, содержащая 20 как открытых, так и закрытых вопросов.

Результаты и их обсуждение. В ходе анализа полученных ответов анкеты было выявлено, что исследуемый контингент студентов использует основные компоненты ЗОЖ в своей жизнедеятельности явно недостаточно. Относительно регулярно их применяют только 38,69 % участников опроса, – 35,81 % используют иногда, – 25,50 % очень редко или совсем не практикуют.

Также при исследовании обнаружено, что среди опрашиваемых наибольшее количество из них придерживается лишь двух компонентов ЗОЖ: рационально трудятся из них 69.21% и выполняют все рекомендуемые формы ДА -72.44%. Но при этом соблюдают суточный режим лишь 18% исследуемых, рационально питаются на постоянной основе – 38.01%, применяют способы и средства психогигиены 29.66 %, закаливаются воздухом, солнцем, водой 22,22 %, регулярно отказываются от вредных привычек 19,06 %, соблюдают правила личной гигиены 90,94 % респондентов.

При анализе результатов на вопрос о достаточности полученных теоретических знаний для нормальной жизнедеятельности и мотивационных установок на здоровый образ жизни было установлено, что 61% опрошенных студентов выбрали вариант ответа удовлетворительно; 19% затруднились ответить; 20% считают, что недостаточно осведомлены о данной теме.

Что касается состояния здоровья студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта были получены следующие данные: 61% исследуемых – считают, что имеют проблемы со здоровьем; 52% из них болели хотя бы один раз за последние полгода; 58% – отмечают свое состояние как недостаточно дееспособное.

Для активизации приобщения к ЗОЖ учащихся ВУЗа были также заданы открытые вопросы, что могло бы повысить их уровень заинтересованности и мотивации рационально подходить к образу жизни и соблюдать все компоненты ЗОЖ. Мы получили следующие варианты ответов:

- Внедрить отдельную дисциплину по культуре здоровья и ЗОЖ, где могли учащиеся формировать необходимые знания, умения и навыки;
- Сформулировать конкретные требования к здоровью и соблюдению ЗОЖ со стороны будущей профессиональной деятельности, ожидающей студентов;
- Введение в практику разработки для студентов индивидуальных программ здорового образа жизни;
- Проведение конкурсов здоровья и здорового образа жизни;
- Материальное вознаграждение в качестве стипендии или надбавки к заработной плате, в случае если это уже профессиональное сообщество.
- Диагностика состояния здоровья студентов

Заключение. Таким образом, анализ полученных данных в ходе исследования показал, что студенты НГУ им. П.Ф. Лесгафта, хоть и демонстрируют высокий уровень разнообразной двигательной активности, а также рационального труда, однако, не придерживаются ЗОЖ с соблюдением всех его компонентов. Кроме того, была выявлена высокая оценка негативного состояния относительно здоровья самими студентами.

Следовательно, это подтверждает необходимость привлечения студентов к рациональному подходу к жизни, используя комплексный подход, который будет включать в себя все компоненты, в том числе потребностно-мотивационные.

В дальнейшем на основе полученных ответов планируется разработать и внедрить методику, включающую в себя, предложенные респондентами, потребностно-мотивационные элементы с последующим анализом ее эффективности.

1. Власова, Ж.Н., Сергеев Д.В. Формирование идеального образа физического развития в российской культуре: учеб. пособие. / Ж.Н. Власова, Д.В. Сергеев. - Чита: Изд-во ЗабГГПУ им. Н.Г. Чернышевского, 2008. - 87 с.
2. Глазина, Т.А. Основы здорового образа жизни студентов: методические рекомендации / Т.А. Глазина, С.А. Акимов, В.В. Смородин. –Оренбург: ОГУ, 2012. – 55 с.
3. Кабышева, М.И., Основы здорового образа жизни: методическое пособие / М.И. Кабышева. – Калининград : КГТУ, 2016. – 36 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЁРОВ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ УСТРОЙСТВ ДЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТАЭКВОНДИСТОВ 12–14 ЛЕТ

Радван А.Ю.,

*магистр педагогических наук, ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Шпак В.Г., канд. пед. наук, доцент*

Современный уровень развития таэквондо требует длительной и упорной работы, направленной на развитие физических качеств, овладение техникой ударов. В таэквондо невозможно представить полноценным тренировочное занятие без специальных тренажёров и тренировочных устройств, которые позволяют развить скорость удара, совершенствовать физические качества.

Однако реализация этого направления требует более эффективного управления тренирующими воздействиями – единственного пути к повышению эффективности системы тренировки спортсменов. А это, в свою очередь, подразумевает, прежде всего, широкое внедрение технических средств обучения и тренировки.

До настоящего времени эти средства весьма широко применялись в большом спорте и недостаточно в массовом. Этим создается определенный разрыв между системами подготовки спортсменов массовых разрядов и спортсменов высшей квалификации. Нарушается один из основополагающих методических принципов физического воспитания - преемственности подготовки [4].

Применение тренажеров и других технических средств в массовом спорте в решающей мере сдерживается их дороговизной и недостаточным финансированием этого направления в системе физического воспитания.

Создание относительно дешёвых и удобных для массового применения технических средств тренировки может значительно повысить эффективность подготовки спортсменов массовых разрядов и спортивного резерва.

В настоящее время таких научно-обоснованных разработок пока недостаточно.

Технический арсенал таэквондо насчитывает более 3 тысяч действий, характеризующихся различными пространственными и временными характеристиками. Овладеть ими в полном объеме без продуманного системного подхода крайне трудно. Такой подход особенно важен на начальных этапах многолетней подготовки.

Поэтому научная проблематика усовершенствования тренировочного процесса таэквондистов является очень актуальной, требует специальных исследований.

Цель: разработать систему физических упражнений с использованием тренажеров и тренажерных устройств для общей и специальной физической подготовки юных таэквондистов 12–14 лет.

Материал и методы. Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников; педагогические наблюдения; контрольные испытания; педагогический эксперимент; методы математико-статистической обработки.

Система комплексного контроля физической подготовленности, где применяется индивидуальный подход к выполнению учебных нормативов, состоит из следующих пяти контрольных тестов, определяющих основные физические качества и их различное сочетание [1]: бег 30м с высокого старта (с); подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз); прыжок в длину с места (см); наклон вперёд из положе-