

УДК 796.011.3

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОВЫШЕНИЯ
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ЕЕ РОЛИ В
УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

Гульсум Хамитовна Насырова, кандидат биологических наук, доцент,

Елена Михайловна Софронова, доцент,

Казанский национальный исследовательский технологический университет (КНИТУ)

Аннотация

В настоящей работе приводятся результаты анкетирования, полученные на большой группе студентов разных курсов КНИТУ, с целью выяснить как они оценивают свое физическое состояние, состояние своего здоровья, степени распространения вредных привычек и влияние вредных привычек, по их мнению, на духовное и физическое здоровье; взаимосвязь между образом жизни и состоянием здоровья человека; выяснение двигательной активности, причин, повышающих интерес к занятиям физической культурой и спортом. Проведенные исследования дают понимание причин, мотивов и сдерживающих факторов к более активным занятиям физической культуры студентов.

Ключевые слова: физическое состояние, состояние здоровья, вредные привычки, спортивно-оздоровительные мероприятия.

**DETERMINATION OF THE MAIN DIRECTIONS FOR IMPROVING THE
PERFORMANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AND ITS ROLE IN
IMPROVING THE HEALTH OF STUDENTS**

Gulsum Khamitovna Nasyrova, the candidate of biological sciences, senior lecturer,

Elena Mikhailovna Sofronova, the senior lecturer,

Kazan National University of Science and Technology

Annotation

This study presents the results of the survey obtained in a large group of students throughout different years at Kazan National University of Science and Technology in order to find out how they assess their physical condition, their state of health, the extent of bad habits' spreading and the influence of bad habits, in their opinion, on spiritual and physical health; the interconnection between lifestyle and human health, the ascertainment of physical activity, the reasons that increase interest in physical education and sports. The conducted studies provide understanding of the causes, motives and deterrents to more active physical education of students.

Keywords: physical condition, health, bad habits, sports and recreational activities.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура представляет собой один из базовых видов культуры молодого человека. Уровень физической культуры определяется, прежде всего, степенью образованности его в данной области знаний, осознанной потребностью в использовании различных видов двигательной активности в целях укрепления здоровья и всестороннего самосовершенствования [1, 2].

Многолетние исследования, проводимые сотрудниками кафедры физического воспитания и спорта КНИТУ (с 1990 г. по н. в.) говорят о том, что состояние здоровья студентов оставляет желать лучшего. Количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, составляет 30 и более процентов от общего числа студентов, поступивших в вуз. Подобная статистика отмечается почти во всех вузах г. Казани. Решение проблем дефицита двигательной активности, изменение образа жизни, отказ от вредных привычек, повышение физического состояния являются факторами укрепления здоровья и повышения его состояния [3]. В этой связи, поиск путей оздоровления студентов, повышения их физической активности как фактора улучшения состояния здоровья, оптимизация учебных и внеучебных самостоятельных занятий становятся настоящей необходимостью [2, 3].

Цель исследования: выявление роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья студентов.

Задачи исследования:

1. Определить оценку состояния здоровья студентов;
2. Выявить уровень распространения вредных для здоровья студентов привычек;
3. Определить уровень активности студентов в занятиях физической культурой и спортом и факты его снижающие;
4. Изучить мнение студентов об организации физической культуры и спорта на кафедре ФКиС КНИТУ и выявить оценку деятельности преподавателей по учебно-воспитательной и спортивно-массовой работе;
5. Выявить потребности студентов в занятиях физической культурой и спортом в зависимости от пола, курса, состояния здоровья;
6. Определить направления в совершенствовании учебно-воспитательной и спортивно-массовой работы со студентами.

МЕТОДИКА

Проведено анкетирование студентов 1-4 курсов ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет». Всего опрошено 493 студента.

В настоящей работе приведены результаты опроса студентов по двум анкетам. Одна анкета была составлена нами и включала 18 вопросов общего и специального характера, отражающая оздоровительно-спортивную деятельность студентов, их физическую подготовленность, мастерство в видах спорта в прошлом и настоящем. В анкетировании приняло участие 382 студента. Вторая анкета позволила выявить отношение студентов КНИТУ к здоровому образу жизни, вредным привычкам и воздействию последних на духовное и физическое здоровье. Опрошено 111 студентов КНИТУ.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Одной из основных задач исследования явилось изучение состояния здоровья студентов, его самооценки и факторов, воздействующих на физическое состояние и их двигательную активность.

Анализ ответов на вопрос «Как вы оцениваете свое физическое состояние?» свидетельствует о достаточно высокой самооценке физического состояния опрошенных, из которых 58% считают, что у них «отличное» физическое состояние, 16% – «хорошее» и 26% – «удовлетворительное». Следует отметить, что оценка физического состояния «отлично» и «хорошо» среди мужской части опрошенных почти в 1,5 раза больше, чем среди женщин.

Такой достаточно высокий уровень оценки физического состояния породил у респондентов убеждение об отсутствии проблем в их состоянии здоровья. Так, на вопрос «Имеете ли вы отклонения в состоянии здоровья?» лишь 4% опрошенных отметили отклонения в состоянии здоровья, а основная часть – 96% ответила отрицательно. Причем наиболее внимательными к своему здоровью оказались женщины.

Возможно, достаточно высокая оценка физического состояния отчасти связана с довольно незначительным распространением вредных привычек, таких как алкоголь и курение. Так, на вопрос «Употребляете ли Вы алкогольные напитки?» большая часть студентов ответили, что вообще не пьют спиртное, а четверть опрошенных подчеркнула вариант ответа – «по праздникам». В целом, анкетированные отрицательно относятся к употреблению алкогольных напитков, курению, приему наркотиков. Почти единогласно респонденты считают, что вредные привычки оказывают отрицательное влияние на духовное и физическое здоровье и что существует взаимосвязь между образом жизни и состоянием здоровья человека. Однако 20% опрошенных юношей признают, что употребляют алкогольные напитки «по праздникам», отдельные студенты выкуривают около пачки сигарет в день. Несмотря на то, что все отрицательно ответили на вопрос о приеме наркотиков, 8 студентов

отметили, что среди их близких друзей есть наркоманы. Вместе с тем, полученные результаты позволяют утверждать, что значительная часть студентов, видимо, ведет малоподвижный образ жизни. Этот вывод подтверждается ответами на ряд вопросов, касающихся их физической активности. Из общего числа опрошенных 20% не занимаются физической культурой и были освобождены от занятий по физическому воспитанию в школе. 62% не проявляли интереса и не занимались каким-либо видом спорта до поступления в вуз. На вопрос «Что могло бы повысить интерес к занятиям физкультурно-спортивной деятельности?» 36% опрошенных ответили – наличие свободного времени, 26% – близость заведения, 22% – профессиональный тренер, 12% – информация о различных спортивно-оздоровительных заведениях, 4% – доступность занятий в спортивных секциях.

Учеба в институте мало изменила картину происходящего. Третья часть опрошенных не имеет желания заниматься физической культурой и спортом в вузе, менее одной трети систематически пропускают занятия по физвоспитанию без уважительной причины, две третьих студентов не принимают участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях, проводимых на кафедре физвоспитания КНИТУ. Эти данные могут свидетельствовать о серьезных упущениях в физическом развитии некоторых студентов.

Наряду с этим, две трети студентов (66%) имеют желание заниматься физической культурой и спортом, стараются не пропускать учебные занятия по физическому воспитанию без уважительной причины (74%). Большинство студентов (88%) получают удовлетворение после учебных и внеучебных занятий по физическому воспитанию. Почти половина студентов нравятся сам процесс занятий физическим воспитанием, треть студентов привлекает оздоровительная направленность занятий и лишь 10% нравятся музыкальное сопровождение и столько же студентов привлекает эмоциональная сторона занятий.

Треть студентов предпочитает специализированную направленность учебных занятий. Большинство же студентов предпочитает смешанные занятия (л/а, в/л, б/л, футбол, ОФП и т.д.). Чуть больше половины опрошенных занимаются дополнительно физической культурой и спортом. Побуждает их к этим занятиям желание улучшить фигуру (40%) и оптимизировать вес (20%). Все эти ответы принадлежат девушкам. И чуть больше, для одной трети студентов стимулом заниматься физической культурой и спортом является желание сохранить и повысить физическую подготовку. Большая часть этих ответов принадлежит юношам (87,5%).

Таким образом, проведенные исследования дают понимание причин, мотивов и сдерживающих факторов к более активным занятиям физической культурой студентов, что позволит скорректировать некоторые учебные программы по физическому воспитанию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абаскалова, Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз»: монография / Н.П. Абаскалова; Новосибирский гос. пед. ун-т. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2001. – 316 с.
2. Бариев, М.М. Пути повышения социальной значимости физической культуры и спорта в Республике Татарстан / Министерство по делам молодежи и спорта РТ, Респ. Учебный научно-исследовательский центр; под ред. М.М. Бариева. – Казань: Региональный центр инфосетевого мониторинга, 2002. – 40 с.
3. Насырова, Г.Х. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов // Теоретические и практические аспекты ответственности за личное здоровье: материалы межрегиональной научно-практической конференции / Г.Х. Насырова, И.И. Насыров, В.И. Иванов; под общ. ред. М.Н. Савошиной. – Нижнекамск, 2009. – С. 56-57.

REFERENCES

1. Abaskalova, N.P. (2001), *Systematic approach to the formation of a healthy lifestyle of the subjects of the educational process "School-university"*, publishing house NGPU, Novosibirsk.
2. Bariev, M.M. (2002), *Ways to increase the social importance of physical culture and sports in the Republic of Tatarstan*, RCIM, Kazan.

3. Nasyrova, G.Kh., Nasyrov, I.I. and Ivanov, V.I. (2009), "Physical culture and healthy lifestyle of students", *Theoretical and practical aspects of responsibility for personal health: materials of the inter-regional scientific-practical conference*, Nizhnekamsk Institute of Chemical Technology (branch) of KSTU, Nizhnekamsk, pp. 56-57.

Контактная информация: Nasyrova.ley@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 22.11.2018

УДК 796.966

ОПТИМАЛЬНЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Виктор Григорьевич Никитушкин, доктор педагогических наук, профессор,
Виталий Юрьевич Бодров, аспирант,*

*Московский городской педагогический университет Институт естествознания и
спортивных технологий*

Аннотация

Статья посвящена особенностям тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле 10-12 летних хоккеистов. В статье изложены актуальные направления по видам подготовки юных хоккеистов, и рассмотрена проблема индивидуализации тренировочных и соревновательных нагрузок. Проведен анализ годичных циклов подготовительных и соревновательных этапов хоккеистов групп начальной подготовки в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта «Хоккей». Были изучены практические материалы тренеров спортивных школ и школ олимпийского резерва групп начальной подготовки.

Ключевые слова: юных хоккеист, этап подготовки, объем нагрузок, виды подготовки.

OPTIMAL VOLUMES OF TRAINING AND COMPETITIVE LOADS IN THE ANNUAL CYCLE OF TRAINING OF YOUNG HOCKEY PLAYERS OF GROUPS OF INITIAL TRAINING

*Victor Grigoryevich Nikitushkin, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Vitaly Yuryevich Bodrov, the postgraduate student,*

Moscow City Pedagogical University Institute of Natural Science and Sports Technologies

Annotation

The article is devoted to the peculiarities of training and competitive loads in the annual cycle of young hockey players of 10-12 years old. The article outlines the current trends in the types of training for young hockey players and considers the problem of individualization of training and competitive loads. The analysis of the annual cycles of the preparatory and competitive stages of hockey players of the initial training groups, established by the federal standard of sports training in the form of sports "Hockey". Practical materials of coaches of sports schools and schools of the Olympic reserve of initial training groups were study.

Keywords: young hockey player, training stage, the volume of loads, types of training.

ВВЕДЕНИЕ

В юношеском спорте направленность на достижение высоких результатов является отдаленной целью, а на первое место выдвигается эффективность базовой подготовки. Поэтому спортивный результат, как справедливо утверждает ряд специалистов М.М Безруких [1], А.Ю Букатин [2], В.П. Савин [3], не может являться главным критерием в работе с детьми и юношами.

С первых дней и до завершения спортивной карьеры тренировочный процесс юного хоккеиста направлен на совершенствование определенных технических навыков, физических качеств и способностей, таких как ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, сила