

Контактная информация: kfv2012@mail.ru

Статья поступила в редакцию 09.02.2019

УДК 796.034.2

КОМПОНЕНТНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ВРЕМЕННОГО БЮДЖЕТА СТУДЕНТОВ ДНЕВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Александр Федорович Самоуков, кандидат педагогических наук, доцент,

Александр Михайлович Шувалов, кандидат педагогических наук,

Вадим Юрьевич Крылатых, кандидат педагогических наук, доцент,

Олег Евгеньевич Понимасов, кандидат педагогических наук, доцент,

*Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте
РФ, Москва*

Аннотация

В статье проводится сравнительный анализ использования суточного временного бюджета студентами-спортсменами и лицами, не занимающимися спортивными тренировками. Выявлены преобладающие затраты времени студентов в суточном цикле жизнедеятельности. Сформулированы факторы, ограничивающие традиционные сегменты временного бюджета студентов. Разработаны показатели, выполнение которых компенсируют недельный двигательный дефицит студентов. Представлены результаты исследования, характеризующие разницу в структуре временного бюджета студентов-спортсменов и лиц, не занимающихся спортивными тренировками. Намечены перспективы дальнейшей социализации студентов в зависимости от отношения к спортивным тренировкам.

Ключевые слова: составляющие временного бюджета, суточный цикл жизнедеятельности, студенты-спортсмены, структура распорядка дня.

COMPONENT CONSTITUENT OF TEMPORARY BUDGET OF THE STUDENTS OF THE DAY DIVISION ENGAGED IN SPORTS

Alexander Fedorovich Samoukov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Alexander Mikhailovich Shuvalov, the candidate of pedagogical sciences,

Vadim Yuryevich Krylatykh, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Oleg Evgenyevich Ponomasov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

*Russian Academy of National Economy and Public Service under the President of the Russian
Federation, Moscow*

Annotation

The article provides a comparative analysis of the use of the daily time budget by student-athletes and individuals who are not involved in sports training. There have been revealed the prevailing time spent by the students in the daily cycle of life. The factors limiting the traditional segments of the students' temporary budget are formulated. The authors developed indicators, the performance of which compensates for the weekly motor deficit of students. The results of the study are presented, which characterize the difference in the structure of the temporary budget of student-athletes and those not involved in sports training. Prospects for the further socialization of students, depending on the attitude to sports training, are outlined.

Keywords: components of the time budget, daily life cycle, students-athletes, structure of the daily routine.

ВВЕДЕНИЕ

В интенсивном графике жизнедеятельности студентов вузов занятия спортом занимают достаточно времени, что может отрицательно сказываться на общем временном бюджете и академической успеваемости обучаемых [5]. Поэтому рациональное планирование распорядка дня и исследование возможностей оптимального совмещения образовательного процесса и занятий спортивной деятельностью является актуальным для

эффективного использования бюджета времени студентов-спортсменов [6]. Для решения этой задачи необходимо проведение отдельного социологического исследования, имеющего целью исследование бюджета времени студенческой молодежи, вовлеченной в физкультурно-спортивную деятельность [4].

Технологизация общественного производства и возрастание потока информации радикально изменили структуру организации учебного процесса в вузах. Современные реалии социальной жизни привели к возникновению ряда факторов, ограничивающих традиционные сегменты временного бюджета студентов. К ним можно отнести вынужденное совмещение трудовой деятельности с получением высшего образования, активное участие студентов в общественно-политической жизни, поиск собственной социальной траектории, получение навыков конкурентно способного саморазвития, общения с потенциальным работодателем после окончания вуза [3]. Данные факторы кардинально изменили структуру времени студентов, ограничив время на подготовку к занятиям, рекреацию, удовлетворение культурно-бытовых потребностей, занятия физкультурно-спортивной деятельностью и даже сон в ночное время. Это негативно влияет на самочувствие, состояние работоспособности, качество усвоения учебного материала [2].

Современные образовательные технологии отводят большую роль навыкам самостоятельной работы в формировании здорового образа жизни студентов [1].

У студентов, занимающихся спортом, время тренировок совпадает с часами самостоятельной работы. Для нейтрализации противоречия этих двух видов деятельности требуется обоснование такой структурно-временной модели жизнедеятельности, которая обеспечила бы оптимальную структурность, эндогенность временного бюджета и перманентность развития личности студента. Навыки научной организации учебного труда и рационального расходования своего времени формируют организованность и чувство ответственности студента за результаты собственной образовательной деятельности.

Исследование общей временной занятости студентов, обучающихся экономическим специальностям, выявило наибольшую стабильность временного сегмента академических занятий в структуре распорядка дня продолжительностью 6-8 часов. Время, отводимое на самостоятельную работу, варьирует от 4-х часов в повседневной жизнедеятельности до 8-9 часов в периоды экзаменационной сессии. При написании выпускных квалификационных работ это время может увеличиваться еще больше. В совокупности часов в сетке расписания и времени самостоятельной работы на образовательную деятельность уходит 9-12 часов в сутки.

Время, не занятое учебной деятельностью и бытовыми потребностями, составляет 2-3 часа в дневном цикле жизнедеятельности. Как правило, этот период времени студенты занимаются физическим совершенствованием, культурно-массовыми и рекреационными мероприятиями, социально значимой работой, интеллектуально-духовным саморазвитием. Согласно опросам, большинство студентов в данный временной сегмент занимаются физкультурно-спортивной деятельностью как средством, компенсирующим недостаток двигательной активности и снижающим нервно-психическое напряжение. Наибольшим предпочтением студентов пользуются следующие виды физической активности: спортивные игры, аэробика, йога, туризм, плавание.

В данном контексте целесообразно проанализировать уровень двигательной активности студентов в различные периоды учебной деятельности.

У большинства студентов, проходящих обучение высокотехнологичным специальностям, объем двигательной активности невысок. В суточном цикле при повседневной деятельности он варьирует от 8 до 11 тысяч шагов, во время экзаменационной сессии – 4–5 тысяч шагов, на каникулах – 15–20 тысяч шагов. Если учесть, что последние значения соответствуют биологической норме двигательной активности человека, то можно отметить, что неоправданное снижение объема движений студентов в повседневной учебной деятельности составляет 40–50%, а в период экзаменов – 80%.

Проведение двух занятий в неделю по физической культуре помогает сократить двигательную задолженность на 5-8 тысяч шагов в сутки, не компенсируя при этом дефицита движений до полной нормы. Студенты, занимающиеся спортом, за счет тренировок набирают недостающие 8–10 тысяч шагов, превосходя биологическую норму.

Для достижения оптимальных показателей двигательного режима юношам целесообразно заниматься физическими упражнениями 8–10 часов в неделю, девушкам 6–10 часов в неделю.

Ежедневная норма времени, отводимого на занятия физической культурой, составляет 1,2–1,5 часа. При отсутствии противопоказаний несколько сократить данные временные параметры возможно за счет повышения интенсивности занятий.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

С целью изучения бюджета времени и оптимизации распорядка дня с учетом занятий физкультурно-спортивной деятельностью было проведено исследование структуры суточного цикла жизнедеятельности студентов экономических специальностей. Исследование проводилось с участием 72 студентов 1 и 2 курсов.

В работе использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение, анкетирование, хронометраж, статистическая обработка материалов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Структура использования суточного времени студентами (%)

Элементы распорядка дня	Категории студентов	
	Занимающиеся спортом	Не занимающиеся спортом
Утренняя зарядка	2,7	0,8
Учебные занятия	18,7 (13,5)	18,7
Самостоятельная работа	5,4	7,3
Спортивные тренировки	13,5	4,1
Работа	-	4,2
Решение бытовых вопросов и другие виды деятельности	33,4	32,9
Ночной сон	31,5	32,8

Исследование показало, что большая часть времени тратится на бытовые вопросы, не связанные с учебной деятельностью (32,9%), и сон (32,8%). При этом показатель сна у студентов-спортсменов несколько ниже, а время, отводимое на утреннюю физическую зарядку выше, чем у среднестатистических студентов. Время решения бытовых вопросов обеими категориями студентов одинаково несмотря на то, что лицам, занимающимся спортом, больше времени требуется для ухода за спортивной формой и инвентарем, организацию дополнительного питания, передвижению к местам тренировок, проведению восстановительных и рекреационных процедур. Временной дисбаланс в этом сегменте распорядка дня спортсменам удастся уравновесить собственной организованностью и собранностью при решении данных вопросов.

Учебные занятия занимают около 18,7% суточного времени, у студентов-спортсменов, находящихся на индивидуальном графике обучения, этот же показатель находится на уровне 13,5% за счет посещения меньшего количества академических учебных занятий. Несмотря на разницу по данному показателю в 5%, академическая успеваемость спортсменов не снижается на эту же величину по сравнению с общим потоком студентов. Как показало опросное исследование, студенты с индивидуальным графиком обучения изыскивают дополнительные возможности самостоятельной подготовки, например, при передвижении общественным транспортом и даже во время перерыва между тренировками.

Непосредственное время самостоятельной работы в распорядке дня студентов в среднем составляет 7,3% (1,7 часа), что в два раза превосходит удельную величину этого же показателя занимающихся спортом. Студенты-спортсмены указали в опросе, что

данную разницу во времени самостоятельной работы они компенсируют занятиями в выходные дни.

Соответственно время участия в спортивных тренировках у тренирующихся на 9,4% превосходит этот же показатель у студентов оздоровительных групп. При этом следует отметить наличие ежедневных тренировок по избранному виду спорта у спортсменов и трехразовых оздоровительных занятий в неделю у остальной части студентов.

Вечернее время студенты, не занимающиеся спортом, зачастую используют для дополнительного заработка в сфере услуг, затрачивая на это 4,0-4,5% дневного бюджета времени. На первых курсах вид заработка, как правило, не связан с получением основной специальности, на старших курсах практикуется работа по специальности. Студенты-спортсмены на старших курсах меняют приоритеты с тренировочной деятельности на работу спортивно-педагогической направленности.

Временные затраты на спортивно-тренировочные занятия от курса к курсу снижаются. На первом курсе затраты составляют 3,5 часа, на втором – 3,2 часа, на старших курсах – 2,5 часа. Наибольшая прямо пропорциональная зависимость между посещаемостью учебных занятий и академической успеваемостью наблюдается на старших курсах. Подобная зависимость отмечена между временем, выделяемым на самостоятельную работу и качеством усвоения учебного материала. При изучении бюджета времени студентов-спортсменов и не занимающихся спортом установлено, что у обеих категорий студентов наибольшее количество времени затрачивается на бытовые вопросы, не касающиеся учебной деятельности, на сон и на учебные занятия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В структуре распорядка дня спортсменов преобладают такие элементы как спортивные тренировки и утренняя физическая зарядка, снижен удельный вес времени самостоятельных занятий. Для устранения подобного дисбаланса спортсменам приходится изыскивать дополнительные резервы использования временного ресурса. Занятия спортом в дальнейшем оказывают стимулирующее воздействие на овладение дополнительными специальностями в сфере физической культуре и спорта. Студенты, не занимающиеся спортом, могут использовать время, свободное от спортивных тренировок, для получения дополнительного заработка и социализации в современном обществе за счет получения дополнительных малоквалифицированных специальностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коршунов, А.В. Здоровый образ жизни и здоровьесберегающее поведение призывной студенческой молодежи как фактор повышения обороноспособности России / А.В. Коршунов, А.О. Миронов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 1. – С. 29-32.
2. Кочетков, Д.И. Возможности реализации дидактического проекта на основе совмещения педагогических операций / Д.И. Кочетков, О.Е. Понимасов, И.Б. Пилина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 169-172.
3. Лобанов, Ю.Я. Функции физкультурно-образовательной среды вуза в реализации индивидуально-ориентированной модели обучения / Ю.Я. Лобанов, А.О. Миронов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 8 (150). – С. 60-65.
4. Лобанов, Ю.Я. Физкультурно-образовательная среда вуза как необходимое условие эффективного формирования профессиональных компетенций будущих специалистов / Ю.Я. Лобанов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159). – С. 159-163.
5. Самоуков, А.Ф. Базисные предпосылки эффективного управления физическим воспитанием студентов вузов государственной службы / А.Ф. Самоуков, А.М. Шувалов, А.О. Миронов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159). – С. 249-252.
6. Самоуков, А.Ф. Физическая культура как средство неспецифической подготовки к управленческой деятельности / А.Ф. Самоуков, В.Ю. Крылатых, А.О. Миронов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 209-212.

REFERENCES

1. Korshunov, A.V. and Mironov, A.O. (2016), "Healthy lifestyle and health-saving behavior of draft youth as a factor in increasing Russia's defense capability", *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 1, pp. 29-32.
2. Kochetkov, D.I., Ponimasov, O.E. and Pilina, I.B. (2018), "Possibilities of implementation of the didactical project based on the combination of pedagogical operations", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 158, No. 4, pp. 169-172.
3. Lobanov, Yu.Ya. and Mironov, A.O. (2017), "Functions of the educational and physical environment of the university in the implementation of an individual-oriented model of learning", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 150, No. 8, pp. 60-65.
4. Lobanov, Yu.Ya. (2018), "The educational-educational environment of the higher education as the necessary condition of effective formation of professional competences of future specialists", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 159, No. 5, pp. 159-163.
5. Samoukov, A.F., Shuvalov, A.M. and Mironov, A.O. (2018), "Basic preconditions for efficient management of physical education of students of state employees", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 159, No. 5, pp. 249-252.
6. Samoukov, A.F., Krylatykh, V.Yu. and Mironov, A.O. (2018), "Physical culture as a means of non-specific preparation for management", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 155, No. 1, pp. 209-212.

Контактная информация: miron1964@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 27.02.2019

УДК 796.386

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА ДЕТЕЙ 12-14 ЛЕТ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

*Валентина Владимировна Семянникова, кандидат педагогических наук, доцент,
Елецкий государственный Университет имени И.А. Бунина*

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы методики обучения техническим приемам настольного тенниса детей 12-14 лет с задержкой психического развития. Низкую эффективность показали в выполнении следующих игровых технических действий: топ-спин справа; топ-спин слева; топ-спин справа; топ-спин слева. На основе замедленного психического развития (неустойчивость эмоционально-волевой сферы, быстрая утомляемость, колебания работоспособности) у школьников отмечаются сниженные показатели двигательной подготовленности. Разработка методических основ обучения технике игры в настольный теннис обучающихся с замедленным психическим развитием и путей их совершенствования, является одним из приоритетных направлений адаптивного физического воспитания в коррекционной школе, где позволит укрепить не только здоровье и улучшить физическую подготовленность, а также осуществить коррекцию основного заболевания.

Ключевые слова: методика обучения, дети с замедленным психическим развитием, техника, настольный теннис, коррекция, компенсация.

METHODS OF TEACHING TO TABLE TENNIS TECHNIQUES OF CHILDREN WITH DEVELOPMENTAL DELAYS (AGED 12-14 YEARS OLD)

Valentina Vladimirovna Semyannikova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Bunin Yelets State University

Annotation

The article deals with the problems of methods of teaching to the table tennis techniques of 12-14-year-olds with developmental delays. Low efficiency was shown in performing the following game techniques: right-handed top-spin; left-handed top spin. Due to developmental delays (instability of the emotional-volitional sphere, fast fatigue, fluctuations in performance capability), pupils have reduced levels of motor fitness. Developing basic methods of teaching to the table tennis techniques of the children with