

Министерство спорта Российской Федерации
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту Томской
области
ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный
университет”
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

**Материалы XV Международной научно-практической
конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского**
г. Томск, 18 ноября 2021 г.

Под редакцией профессора Е.Ю. Дьяковой

Scientific & Technical Translation



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Томск – 2021

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ В УСЛОВИЯХ МИРОВОЙ ПАНДЕМИИ COVID-19

Радаева С.В., Головки Г.И., Горбунова Т.Л.

Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск

Введение

В настоящее время мир столкнулся с невиданной ранее проблемой – пандемией COVID-19, когда правительствами практически всех стран были введены меры по самоизоляции, отмене всех массовых, культурных и спортивных мероприятий. В сложившейся ситуации проведение учебных занятий по физической культуре и спорту, спортивных тренировок для студентов в вузе стало очень непростой задачей для всего тренерско-преподавательского состава [1, 3]. С учетом новых требований в условиях коронавирусной инфекции система обучения по дисциплине “Физическая культура и спорт” пережила ряд существенных изменений. Она включает разнообразие вариантов заданий, которые в комплексе позволяют поддерживать должный уровень физического, функционального состояния студента, имеют оздоровительную направленность, позволяют добиться осознанного отношения к самостоятельным занятиям физической культурой на основе тщательного самоанализа [2, 5, 6].

В условиях сложившейся санитарно-эпидемической ситуации ведутся разработки новых научных подходов, адаптирование в образовательном процессе по дисциплине “Физическая культура и спорт” здоровьесберегающих технологий. Также современному педагогу необходимо знать тенденции развития современных информационных технологий, владеть ими и уметь грамотно и обоснованно применить их в образовательном процессе. Особенно это актуально в сегодняшней ситуации, когда многие занятия преподавателям приходится проводить в дистанционном режиме [4, 7].

Цель исследования: изучить отношение студентов ТГУ к регулярным занятиям физической культурой и спортом в условиях дистанционного режима обучения.

Методы и организация исследования

В повышении качества образовательного процесса в вузе и учебных занятий по дисциплине “Физическая культура и спорт” в условиях дистанционного режима обучения мы сочли необходимым проанализировать отношение студентов к занятиям физическими

упражнениями, уровень их знаний в области физической культуры и спорта, их профессиональных интересов и образа жизни [1, 3]. Исследование проводилось методом анкетного опроса студентов ТГУ отделения Специальной медицинской группы (СМГ) в возрасте 18–20 лет, при этом среди опрошенных соотношение девушек составило 56,7% и юношей 43,3%. В анонимном анкетировании приняли участие 176 студентов данного отделения I–III курсов обучения факультетов гуманитарного, естественно-научного и физико-математического профиля.

Респондентам было предложено внимательно прочитать каждый вопрос, и отметить тот вариант ответа, который в наибольшей степени соответствовал их мнению. Некоторые вопросы предполагали несколько вариантов ответов. В тех случаях, когда предложенные варианты ответов не устраивали студентов, им было предложено указать собственный вариант ответа. Первый блок нашей анкеты отражал состояние здоровья студентов, где они должны были дать субъективную ему самооценку. А также указать факторы, влияющие, по их мнению, на уровень знаний о здоровье и способах его сохранения и укрепления.

Результаты исследования и их обсуждение

Подавляющее большинство студентов оценивают состояние своего здоровья как “Удовлетворительное” (56%) и “Хорошее” (35%). Положительным является тот факт, что состояние здоровья как “Плохое” и “Затрудняюсь ответить” отмечено студентами только 9%. Ведь благодаря только хорошему состоянию здоровья возможно достижение высокой устойчивой работоспособности и полноценное выполнение профессиональных функций. Для определения значимости факторов, которые, по мнению студентов наиболее важны для здоровья человека (рис. 1), мы получили следующие результаты. В ответах студентов порядок их значимости был следующим: “Рациональный режим труда и отдыха” – 54% были отмечены большинством опрошенных, это позволяет оценивать их мотивационные предпочтения в бытовом и “общежизненном плане”. Правильно организованный режим труда и отдыха позволяет выполнить запланированные дела на день и найти время на отдых после занятий ими. “Отказ от вредных привычек” составляют следующую позицию ответов, и 46% опрошенных указали ее как значимую. “Рациональное питание” – 44% является также одним из значимых факторов для здоровья человека. 40% опрошенных студентов убеждены в пользе “Занятий физическими упражнениями”.

Какие факторы, по Вашему мнению, наиболее важны для здоровья человека?



Рис. 1. Наиболее важные факторы для здоровья человека

ями” как средстве, способствующем снижению утомляемости в течении рабочего дня. Результаты полученных данных подтверждают, что занятия физическими упражнениями в определенной мере отражают состояние здоровья человека. Так как было предложено отметить два наиболее значимых фактора, то сто процентного соотношения результатов отсутствует. Конечно же наследственность и условия жизни во многом определяют качество здоровья человека. Здоровье наследственно и социально обусловлено, но оно изменяется в зависимости от меры ответственности за него самого человека. Поэтому “Наследственные факторы” студенты в своих ответах отметили, как 39%.

Улучшить здоровье можно, прежде всего посредством активного поведения, связанного с научно обоснованными рекомендациями здорового образа жизни. Такие варианты ответов, как “Положительные эмоции” (30%) и “Соблюдение личной гигиены” (23%), были отмечены студентами как малозначимые. В период пандемии, как показывает практика, положительные эмоции играют не последнюю роль в повседневной жизни человека.

Но так как в этот не простой период общение между людьми ограничено, нет возможности посещать театры, концерты, выставки и другие культурные мероприятия, поэтому этот вопрос был отмечен малым количеством опрошенных. Наиболее важный фактор для здоровья человека как “Закаливание”, респонденты в своих ответах указали всего 6%. А такой фактор, как “Применение

Оцените уровень своих знаний о здоровье и способах его сохранения и укрепления



Рис. 2. Факторы, способствующие достижению жизненного успеха

лекарственных препаратов”, занимает самую низкую из позиций ответов и составляет всего 2%. Это может говорить о том, что каждый образованный человек должен, если не досконально знать, то хотя бы иметь представление о компонентах своего здоровья, установках и мотивах поведения человека в социальной среде, о своих индивидуально-психологических особенностях и методах коррекции своего состояния, своей физической и умственной работоспособности.

Немаловажной задачей является также сообщение знаний, формирование умений и навыков в использовании гигиенических факторов, лечебно-профилактических и тренирующих упражнений направленного воздействия для поддержания здоровья и высокой работоспособности в режиме дистанционного обучения. Студенческий возраст характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности. Это время поисков молодыми людьми ответов на разнообразные нравственно-эстетические, научные, общекультурные, экономические и политические вопросы, которые отражаются в их образе жизни.

Поэтому целью следующего вопроса нашей анкеты было выявить уровень знаний студентов о здоровье и способах его сохранения и укрепления. Данный вопрос является весьма актуальным в сложившейся ситуации современного мира. И нам было весьма интересно узнать – какой уровень знаний о своем здоровье имеют студенты ТГУ, какие способы его сохранения и укрепления они используют в процессе занятий физическими упражнениями в период пандемии COVID-19. Ответы на этот вопрос мы оценивали по пятибалльной системе: высокий уровень, выше среднего, средний уровень, ниже среднего и низкий уровень.

При анализе результатов анкетного опроса (рис. 2) было зафиксировано, что высокий уровень знаний о здоровье и способах его сохранения и укрепления отметили всего лишь 2,2% опрошенных нами студентов. В то же время довольно большое число студентов данного отделения указали средний уровень своих знаний, что составило 61,1%. Выше среднего отметили 28,9%, ниже среднего 6,7%, и низкий уровень знаний был зафиксирован только у 1,1% опрошенных.

Это свидетельствует об их слабой образовательной подготовке, отсутствии ясных представлений о способах укрепления своего здоровья. По этой же причине студенты не владеют обратной связью, раскрывающей положительные сдвиги в состоянии здоровья под влиянием систематических занятий физическими упражнениями.

Заключение

Результаты социологического опроса показали, что большинство студентов специальной медицинской группы оценивают состояние своего здоровья как “Удовлетворительное” (56%). Ведущими факторами, на их взгляд, которые являются наиболее важными для здоровья человека, являются: “Рациональный режим труда и отдыха” (54%), “Отказ от вредных привычек” (46%) и “Рациональное питание” (44%). А уровень знаний в области здоровья и его укреплении студентами специальной медицинской группы отмечен как “Средний” (61,1%), затем в порядке убывания они указали как “Выше среднего” (28,9%).

Следовательно, систематическое наблюдение за показателями физического развития студентов, формированием их интересов к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физическими упражнениями в режиме дистанционного обучения позволит нам разработать комплексную программу и методические рекомендации, которые будут способствовать положительной мотивации к обучению, развитию навыков самоконтроля, адекватной оценки достижений и других социально и лично значимых качеств студентов.

Литература

1. Радаева С.В., Сосуновский В.С., Головкин Г.И. и др. Организация занятий по физической культуре у студентов специальной медицинской группы во время дистанционного обучения // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта : сборник научных статей II Международной научно-практической конференции для молодых ученых,

- аспирантов, магистрантов и студентов (25–26 февраля 2021 г.). – Воронеж : Ритм, 2021. – С. 406–412.
2. Радаева С.В., Сосуновский В.С., Головки Г.И. и др. Развитие координационных способностей у студенток отделения специальной медицинской группы // Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского. – Томск : СГТ, 2019. – С. 124–129.
 3. Солодовник Е.М., Киселев А.В. Применение мобильных приложений на занятиях физической культуры в условиях пандемии // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 10-1(49). – С. 137–139.
 4. Сосуновский В.С., Загrevская А.И. Гуманистическая роль спорта как педагогическая поддержка и фактор формирования нравственной культуры личности студентов-спортсменов // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение : материалов Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием. Пермь, 19–21 мая 2016 года. – Пермь, 2016. – С. 82–84.
 5. Сосуновский В.С., Загrevская А.И. Культурный потенциал спорта и его влияние на ценностные ориентации учащейся и студенческой молодежи // Международный научно-исследовательский журнал. – 2013. – № 4-3(11). – С. 38–39.
 6. Сосуновский В.С., Дурас Е.Е., Загrevская А.И. Олимпийское образование как средство формирования нравственной культуры школьников // Вестник Томского гос. ун-та. – 2014. – № 385. – С. 163–167.
 7. Сосуновский В.С. Психофизиологические особенности лыжников среднего школьного возраста // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение : материалы Всероссийской науч.-практ. конференции. Пермь, 15–16 мая 2014 года. – Пермь, 2014. – С. 131–133.