организму воспитанника, могут снизить, а порой и вовсе нейтрализовать ранее возникшие негативные эмоциональные переживания.

Таким образом, установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдаются развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдаются более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей.

1. Алеева Ю.В., Попова Н.В. Педагогические условия формирования мотивации студентов к занятию физической культурой // Мир науки, культуры, образования. - 2015.- № 2 (51). - С. 7-10.
2. Попова Н.В. Эффективные пути совершенствования профессионально-психологической подготовки студентов средствами психотехнических игр // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. - 2017. - № 4 (33). - С. 57-59.
3. Попова Н.В. Роль физической культуры и спорта в организации учебного труда студентов // Педагогическое образование на Алтае. - 2008. - № 1. - С. 164-170.
4. Попова Н.В. Влияние физической культуры на организацию учебной деятельности студентов // Вестник Алтайской академии экономики и права. - 2009. - № 13. - С. 31-33.

Попова Н.В., Грабиненко Е.В.

Теоретический и практический аспект влияния физкультурно-спортивной деятельности на здоровье студенческой молодежи

*Алтайский государственный педагогический университет
(Россия, Барнаул)*

doi: 10.18411/lj-04-2019-36

idsp: ljjournal-04-2019-36

Аннотация

Представленный в статье материал – это теоретический и практический аспект рассматриваемой проблемы влияния физкультурно-спортивной деятельности на здоровье студенческой молодежи. В статье раскрывается морфофункциональное состояние и оценка комплексного состояния здоровья студентов 1-2 курса Алтайского государственного педагогического университета. Выявлены различия уровня здоровья и адаптационного потенциала у студентов, занимающихся разными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: физическое развитие, физические упражнения, двигательная активность, физкультурно-спортивная деятельность, здоровье.

Abstract

The material presented in article is a theoretical practical aspect of the considered problem of influence of sports and sports activity on health of student's youth. In article the morfofunksionalny state and an assessment of a complex state of health of students 1-2 courses of the Altai state pedagogical university reveals. Distinctions of level of health and adaptation potential at the students who are engaged in different types of sports and sports activity are revealed.

Keywords: physical development, physical exercises, physical activity, sports and sports activity, health

На сегодняшний день в российском государстве студенческая молодежь основной трудовой резерв нашего общества, состояние, здоровье которого определяет здоровье всей нации. Вот почему вовлечение молодежи в активные и регулярные занятия спортом, а также максимально полное использование огромного социально-педагогического

потенциала спортивно-физкультурной деятельности необходимо для позитивного воздействия на весь комплекс их физических, психических и духовных способностей.

Оптимальный уровень двигательной активности может достигаться регулярными занятиями различными видами спорта, однако, по мнению специалистов, реальное состояние физического воспитания учащейся молодежи ещё далеко от декларируемых требований. Кроме того, обучение в вузе характеризуется хроническим эмоциональным и интеллектуальным напряжением на фоне дефицита двигательной активности [1].

Надлежащий объем двигательной активности студенческой молодежи составляет до 8–10 часов в неделю. Из анализа литературных источников педагогов практиков, в работе А.В. Бороздинской «Адаптация студентов к физическим нагрузкам» известно что для достижения оптимального оздоровительного эффекта от занятий физическими упражнениями необходимо заниматься 3 раза в неделю, при этом достигая соответствующих величин ЧСС (120-130 уд. в мин.)[3].

В последние годы опубликовано большое количество работ по проблемам физического воспитания и физической подготовленности студентов, но в большей их части изучались лишь отдельные функциональные системы организма или контингент специальных медицинских групп, тогда как данных о морфофункциональных особенностях и уровне здоровья студентов, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью, недостаточно.

В связи с этим возникает необходимость комплексного исследования студентов, занимающихся различными видами физкультурно-спортивной деятельности, с целью оценки и прогноза уровня физического здоровья и физической подготовленности. Учитывая актуальность и недостаточную изученность проблемы, было предпринято настоящее исследование.

Объект исследования: состояние здоровья студентов АлтГПУ.

Предмет исследования: уровень морфофункциональных показателей здоровья студентов АлтГПУ.

На основе изучения литературы, анализа практического опыта и собственного взгляда на проблему исследования была определена цель – исследовать морфофункциональное состояние и провести оценку комплексного состояния здоровья студентов 1-2 курса Алтайского государственного педагогического университета.

Основным средством подготовки спортсменов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Содержание физического упражнения составляют действия, которые определяют основные процессы, происходящие в организме в ходе выполнения упражнения. Эти процессы многогранны. Они могут рассматриваться в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом, педагогическом и др. Таким образом, отдельное физическое упражнение оказывает комплексное влияние на организм.

Физическое развитие является одним из важнейших критериев, отражающих состояние здоровья населения. Современные исследователи рассматривают физическое развитие как комплекс морфологических и функциональных перестроек, характеризующих возрастной уровень биологического развития и определяющих запас его физических сил. Темпы физического развития могут быть оценены с помощью антропометрических показателей [2].

Мышечная работа при занятиях спортом повышает значимость показателей дыхания, как критериев адаптации и адекватности реакции на нагрузки. Занятия спортом позволяют развивать функциональную подготовленность студентов. Известно, что под влиянием рациональных занятий физическим воспитанием и спортом улучшаются адаптационные возможности организма, составляющие кислородно-транспортную систему, иммунитет, гормональный баланс, вегетативная кардиорегуляция. Оценка физической работоспособности — обязательная составляющая комплексного изучения влияния физических упражнений на организм, необходимое условие объективной диагностики уровня тренированности организма.

Факт влияния физических упражнений на развитие и оптимизацию системного функционального ответа известен и хорошо изучен. Так, многочисленные исследования, проведенные педагогами и проанализированные в научной статье «Значение физической культуры и спорта в повышении работоспособности студентов в процессе учебной деятельности» свидетельствуют о значительном влиянии занятий физкультурой и спортом на физическое развитие и функциональные характеристики студентов [4].

Таким образом, существует обширная исследовательская литература по вопросам физического здоровья студентов, проблемам уровня двигательной активности и решению задач по рационализации физической активности студенческой молодежи. В доступной нам литературе не удалось обнаружить данных, характеризующих комплексный уровень здоровья студентов, занимающихся определенными видами физкультурно-спортивной деятельности.

В связи с этим возникает необходимость комплексного исследования студентов, занимающихся различными видами физкультурно-спортивной деятельности, с целью оценки и прогноза уровня физического здоровья и физической подготовленности.

Исследования проводились на базе кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности Алтайского государственного педагогического университета один раз в весеннем семестре учебного года (февраль-май) в первой половине дня на добровольной основе. Обследовались студенты 1-2 курса Института физической культуры и спорта и Института педагогики и психологии. В обследовании принимали участие лишь клинически здоровые лица, предварительно прошедшие обычный для студентов медицинский осмотр.

При изучении физического развития и здоровья студентов применялись анкетирование, соматометрические, физиометрические и функциональные методы исследования. Для определения уровней физического здоровья и адаптации студентов применялся метод индексов, подсчет адаптационного потенциала по Р.М. Баевскому, в модификации А.П. Берсеновой, метод экспресс-оценки уровня здоровья по Г. Апанасенко; методы математической статистики.

Для решения поставленных задач были выбраны достаточно информативные, современные и доступные для массового обследования методики. Всем исследуемым была предложена анкета для уточнения анамнеза жизни, проведена антропометрия, физиометрическое обследование, функциональные пробы, обследование по Г. Апанасенко. Данные были обработаны с помощью онлайн - калькуляторов для расчета статистических критериев. Рассчитывались общепринятые статистические величины: среднее арифметическое исследуемых показателей (M), среднее квадратическое отклонение (m), ошибка средней (σ), коэффициент вариации ($V\%$).

Материалы и методы исследования. Были обследованы 97 студентов Института физической культуры и спорта 1 и 2 курсов, которые были распределены на пять групп:

I группа – студенты, занимающиеся видами спорта, развивающими силовые способности: тяжелая атлетика, гиревой спорт, борьба, бокс.

II группа – студенты, занимающиеся аэробными видами спорта, развивающими преимущественно выносливость: лыжный спорт, туризм.

III группа – студенты, занимающиеся спортивными играми (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис).

IV группа – студенты, занимающиеся сложно координированными видами спорта: акробатика, гимнастика.

V группа – студенты, занимающиеся разными видами легкой атлетики.

В качестве контрольной группы были выбраны студенты Института Психологии и Педагогики, не занимающиеся активно спортом (66 человек).

Исходя из данных наших исследований, уровень здоровья составил в контрольной группе $8,35 \pm 0,73$ баллов, что является средним уровнем здоровья. Общая сумма баллов показателей здоровья во всех группах студентов, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью, распределилась среди среднего уровня здоровья ($9,84-11,3$),

но при этом самый высокий уровень здоровья наблюдался в I и V группах, т.е. среди единоборцев и легкоатлетов.

Анализируя имеющиеся данные, можно отметить, что большинство студентов обладает удовлетворительным уровнем адаптации к физическим нагрузкам, это означает их готовность к восприятию и осуществлению физических упражнений без вреда для организма. У студентов АлтГПУ не отмечено уровня АП, характеризующегося неудовлетворительной адаптацией, а значит, не наблюдается снижения функциональных возможностей системы кровообращения с недостаточной приспособляемой реакцией к нагрузкам и срыва механизмов целостного организма.

1. Абызова Т.В. Уровень здоровья студентов с различным режимом двигательной активности // Вестник Южно-Уральского государственного университета. - 2010. - Вып. 22. - № 6 (182). - С. 127-131.
2. Баканова А.Ф. Формирование здорового образа жизнедеятельности и проблема индивидуализации физической подготовленности студенческой молодежи // Физическое воспитание студентов, 2012. - № 1, - С. 8-12.
3. Бороздинская А.В. Адаптация студентов к физическим нагрузкам // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. - Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. - С. 247–249.
4. Попова Н.В. Значение физической культуры и спорта в повышении работоспособности студентов в процессе учебной деятельности // В сборнике: Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества. Сборник научных трудов. Редактор Лизунова Г.Ю. – 2017. – С. 22-27

Рудягина С.Ю., Шатская О.В.

Особенности проектной деятельности в дополнительном образовании

*МБУДО ДДТ «Родник»
(Россия, Химки)*

doi: 10.18411/lj-04-2019-37

idsp: ljjournal-04-2019-37

Аннотация

Настоящая статья посвящена анализу факторов проектной деятельности в дополнительном образовании. Отмечено, что проект «Компьютерная графика» - актуальный в системе довузовской подготовки, развивающий творческое мышление и графические навыки школьников. Необходимой ступенью проекта является академический рисунок.

Ключевые слова: дополнительное образование; компьютерная графика; проектная деятельность.

Abstract

This article is devoted to the analysis of project activity in additional education in Russia. It is noted that the project “Computer graphics” – the actual element of pre-University training, developing creative thinking and graphic skills of children. The necessary stage of the project is the academic drawing.

Keywords: additional education, computer education, project activity.

Проект «Компьютерная графика» имеет большую значимость для нескольких специальностей в системе высшего образования – промышленный дизайн, архитектура, проектирование, ландшафтный дизайн и т.д. В некоторых случаях необходима отдельная пропедевтическая подготовка в довузовском формате, из-за отсутствия элементарных знаний и навыков поступающих в этом разделе.

Программа «Компьютерная графика» имеет техническую направленность, но одновременно требует владения автоматизмами академического рисунка. Совмещение технической и художественной направленности возможно в дополнительном образовании (ДО), только в рамках проектной деятельности.