- развивается речь ребенка, так как ему необходимо давать отчет об увиденном, формулировать обнаруженные закономерности и выводы;
- происходит накопление фонда умственных приемов и операций, которые рассматриваются как умственные умения;
- детское экспериментирование важно и для формирования самостоятельности, целеполагания, способности преобразовывать какие-либо предметы и явления для достижения определенного результата;
- в процессе экспериментальной деятельности развивается эмоциональная сфера ребенка, творческие способности, формируются трудовые навыки, укрепляется здоровье за счет повышения общего уровня двигательной активности [2].

Дети очень любят экспериментировать. Это объясняется тем, что им присуще наглядно-действенное и наглядно-образное мышление, и экспериментирование, как никакой другой метод, соответствует этим возрастным особенностям. В дошкольном возрасте он является ведущим, а в первые три года – практически единственным способом познания мира. Своими корнями экспериментирование уходит в манипулирование предметами.

Таким образом, при формировании основ естественно-научных и экологических понятий у детей дошкольного возраста экспериментирование можно рассматривать как метод, близкий к идеальному. Знания, почерпнутые не из книг, а добытые самостоятельно, всегда являются осознанными и более прочными.

1. Выготский, Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте / Психологический очерк [Текст] / Л.С. Выготский. - М.: Просвещение, 2001. - 93 с.
2. Выготский, Л.С. Собрание сочинений: В 6 томах. Том 4. Детская психология [Текст] / Д.Б. Эльконина - М.: Педагогика, 2004. - 432 с.
3. Гальперин, П.Я. Экспериментальное формирование внимания [Текст] / Гальперин П.Я., Кабыльницкая С.Л. - М., 2003. - 22 с.
4. Дидактические игры для дошкольников с нарушениями слуха. Сборник игр для педагогов и родителей [Текст] / Под. ред. Головниц.- М.: ООО УМИЦ «ГРАФ ПРЕСС» 2003. - 52 с.
5. Лейтес Н.С. Способности и одаренность в детские годы [Текст] / Н.С. Лейтес - М.: Знание, 2004. - 80 с.
6. Психологическая помощь родителям в воспитании детей с нарушениями развития: пособие для педагогов-психологов [Текст] / Под ред. Е. А. Савиной, О. В. Максименко. - М.: ВЛАДОС, 2008. - 223 с.

Аникиенко Ж.Г.¹, Шестаков М.М.²

Изменение потребностей, интересов и мотивов занятий физической культурой у студенток в период обучения в вузе

¹ФГБОУ ВО «Морской государственный университет им. адмирала Ф.Ф. Ушакова»
(Россия, Новороссийск)

²ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»
(Россия, Краснодар)

doi: 10.18411/lj-10-2018-27

idsp: 000001:lj-10-2018-27

Аннотация

В статье раскрываются результаты исследования показателей мотивационно-потребностной сферы у студенток и особенности изменения потребностей, интересов и мотивов занятий физической культурой в процессе их обучения в вузе, что позволяет адекватно изменять состав используемых средств и методику преподавания, делая академические занятия более интересными и привлекательными, а отсюда и более посещаемыми студенческой молодежью.

Ключевые слова: вуз, академические занятия, физическое воспитание, студентки, потребности, интересы, мотивы, динамика, физические упражнения

Устойчивая тенденция снижения уровня здоровья студентов, одной из причин которой является недостаточная двигательная активность, привлекает внимание специалистов стремящихся решить проблему гиподинамии [1, 3].

Одной из основных причин снижения уровня здоровья студентов в период обучения в вузе специалисты считают их низкую не соответствующую гигиенической норме двигательную активность, в том числе и по причине недостаточного учета потребностей, интересов и мотивов обучающихся с целью повышения привлекательности содержания академических занятий по физической культуре [2, 4].

В связи с этим, задачей данного этапа исследования являлось определение показателей мотивационно-потребностной сферы студенток и особенностей их изменения в процессе обучения в вузе.

Для определения потребностей, интересов и мотивов занятий физической культурой было проведено анкетирование, в котором участвовали студентки первого, второго и третьего курсов.

Разработанная с этой целью анкета включала 16 вопросов и состояла из четырех разделов, отражающих общие сведения о респонденте, состояние его здоровья, отношение к занятиям физической культурой и их содержанию, популярность видов спорта и систем физических упражнений в условиях академических и самостоятельных занятий.

В результате исследования было установлено, что из 300 студенток первого, второго и третьего курсов подавляющее большинство (86,0%) респондентов минимум один раз за прошедший год перенесли заболевание и, как правило, простудное (80,0%).

Сопоставляя эти данные с количеством студенток, которые «положительно» (40,0%) или «скорее положительно» (36,0%) относятся к академическим занятиям по физической культуре, можно заключить, что академические занятия по физической культуре не в полной мере обеспечивают решение оздоровительных задач физического воспитания.

Об этом же косвенно говорят и сами студентки. По мнению большинства из них, в процессе академических занятий по физической культуре должны решаться, прежде всего, задачи физической подготовки (33,3%) и физического развития (28,7%).

Говоря о привлекательности занятий по физической культуре, они считают, что их посещаемость может быть повышена в первую очередь за счет включения в содержание интересных видов спорта (35,7%) и лишь затем за счет жесткой дисциплины (18,3%) или ухудшения собственного здоровья (16,7%).

Обращает на себя внимание, что из всех предложенных видов спорта и групп физических упражнений студентки на академических занятиях хотели бы («Да» и «Скорее да») заниматься фитнесом (64,0% и 24,0%), спортивными танцами (44,0% и 34,0%), плаванием (38,0% и 32,0%), большим теннисом (36,0% и 32,0%), баскетболом на одно кольцо (34,0% и 30,0%), бадминтоном (34,0% и 28,0%) и волейболом (32,0% и 30,0%).

Кроме того, путем анкетирования 260 студенток из числа ранее опрошенных по сумме мест был определен рейтинг популярности каждой программы фитнеса. В результате оказалось, что не все известные средства фитнеса одинаково популярны в их среде.

В частности, из 15 предложенных программ студентки на более высокое место поставили классическую аэробику, степ-аэробику, пилатес, фитбол-аэробику и стретчинг.

При этом ими отмечено, что наименьшей популярностью («нет» и «скорее нет») в среде студенток пользуются упражнения из легкой атлетики (40,0% и 34,0%),

спортивной гимнастики (32,0% и 36,0%), общей физической подготовки (32,0% и 36,0%) и гандбол (30,0% и 34,0%). Наименее привлекательными для себя программами фитнеса они считают силовую аэробику, слайд-аэробику, стрип-пластику, гимнастику Тайчи и сайкл-аэробику.

Судя по ответам на вопросы анкеты, студентки прекрасно понимают необходимость занятий физической культурой и во внеучебное время (42,0% и 36,0%). Вместе с тем, регулярно занимаются физическими упражнениями лишь 38,0% из них, тогда как периодически – 40,0%, а 22,0% вообще не занимаются. Но при этом большая часть из них (35,0% и 30,0%) считает, что их физическая активность в свободное от учебы время вполне достаточна.

Анализ изменения показателей мотивационно-потребностной сферы студенток в процессе их обучения в вузе показал, что если на первом курсе 31,4% из них активно занимаются физическими упражнениями, то к третьему курсу таких остается всего лишь 12,1%. Интерес к посещению и просмотру спортивных соревнований и мероприятий у них также снижается с 53,0% до 8,6%. К третьему курсу студентки снижают с 30,2% до 7,4% свою активность и в аспекте личного участия в спортивных соревнованиях. Снижается на 20% и число студенток, желающих сохранить и укрепить здоровье, активно занимаясь физическими упражнениями.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что к третьему курсу физкультурно-спортивная активность студенток снижается.

На этом фоне интересен факт, указывающий на повышение с 58,0% до 85,4% интереса студенток к улучшению своего телосложения, а также пропорциональности своего физического развития (с 5,3% до 43,7%). Более чем в четыре раза увеличивается число студенток, которые бы хотели отдохнуть и развлечься, занимаясь физическими упражнениями (с 13,2% до 58,7%).

Говоря о значении занятий физическими упражнениями для успешной будущей профессиональной деятельности, лишь 11,0% студенток поставили цель по приобретению профессионально значимых умений и навыков и развитию необходимых физических качеств. Большинство респондентов не связывают занятия физическими упражнениями с успешностью их будущей профессиональной деятельности и не знают об упражнениях, целенаправленно развивающих физические качества, необходимые в избранной профессии.

Очевиден факт, что отсутствие у студенток специфических теоретико-методических знаний о составе и правилах применения физических упражнений для поддержания здоровья и физического развития с целью достижения успеха в профессиональной деятельности, снижает их компетентность.

Дальнейшие исследования с использованием корреляционного анализа показали, что частота занятий физическими упражнениями у студенток увеличивается по мере:

- понимания важности систематических занятий для сохранения и укрепления здоровья ($r=0,43$);
- положительных изменений в показателях телосложения ($r=0,64$);
- улучшения настроения ($r=0,36$);
- роста привлекательности занятий ($r=0,55$);
- улучшения условий для занятий физическими упражнениями ($r=0,45$);
- улучшения организации и методики проведения занятий ($r=0,51$).

Также установлено, что заболеваемость студенток увеличивается с сокращением их двигательной активности в связи с большим объемом времени на теоретические занятия и подготовку к ним ($r=0,52$), тогда как увеличение объема двигательной активности и ведение здорового образа жизни ее существенно снижает ($r=-0,49$).

Таким образом, результаты исследования указывают на то, что повышение эффективности физического воспитания студенток за счет увеличения посещаемости занятий возможно путем улучшения привлекательности их содержания на основе использования популярных в среде обучающихся программ фитнеса (классическая аэробика, степ-аэробика, пилатес, фитбол-аэробика, стретчинг).

Для целенаправленного использования в процессе физического воспитания студенток средств фитнеса совместно с традиционными физическими упражнениями необходимо определить особенности их воздействия на показатели физической подготовленности, физического развития и функционального состояния основных систем организма соответствующего контингента занимающихся.

Учет потребностей, интересов и мотивов занятий физическими упражнениями при организации, построении и определении содержания физического воспитания студенток должен увеличиваться в объеме по мере их обучения от первого курса к третьему.

1. Аникинко Ж.Г. Физическая подготовка студенток с преимущественным использованием средств фитнеса на основе учета индивидуального профиля развития физических качеств: дис. ... канд. пед. наук / Ж.Г. Аникинко. – Краснодар, 2013. – 185 с.
2. Аникинко Ж.Г. Потребности, интересы и мотивы занятий физическими упражнениями студенток вузов, осваивающих экономические специальности / Ж.Г. Аникинко // Физическая культура и спорт – наука и практика. – 2012. - № 4. – С. 43-46.
3. Дроздова Л.Н. Комплексный подход при оценке состояния здоровья студентов / Л.Н. Дроздова, Н.Т. Селезнева // Теория и практика физической культуры. 2007. № 7. С.13-14.
4. Железняк Ю.Д. Физическая активность и здоровье студентов вузов нефизкультурного профиля / Ю.Д. Железняк, А.В. Лейфа // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 12. - С. 46-47.

Антонова В.С., Жуков А.Ю., Павельев И.Г.

Особенности тренировки скоростных качеств спринтеров при начальном рывке

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/lj-10-2018-28

idsp: 000001:lj-10-2018-28

Аннотация

Как известно, в спорте высших достижений именно спринтеры чаще всего используют специальные отягощения (утяжелители, специальный эспандер и т. д.). Но на соревнованиях в стартовом разгоне эти внешние силы отсутствуют. В связи с этим, существует несколько принципов коррекции и совершенствования технической подготовки спортсменов.

Ключевые слова: спринтерский бег, стартовый разгон, мышцы нижних конечностей, отягощение, величина нагрузки.

Для совершенствования техники стартового разгона существует несколько путей [1,2]. Во первых, в практике встречается такая техника как силовой способ постановки стопы. Нога ставится только на первых 3-х или 4-х шагах разбега, незначительно отводится в сторону от направления движения с разворотом наружной части стопы. Это позволит спортсмену увеличить угол наклона в коленном суставе и увеличить силу давления ноги на опорную поверхность до возможного максимума (без каких либо указанных выше потерь в передаче этой силы на опору). Динамические маховые движения руками и ногами, параллельное движение корпуса из стороны в сторону от опорной ноги в каждом шаге увеличат пассивную нагрузку на опору.