пропускной способности зрительного анализатора более эффективными средствами оказались передача мяча в движении и броски мяча с места. Для повышения показателей умственной работоспособности, наиболее эффективными оказались так же броски мяча в кольцо с места и передача мяча в движении.

Заключение. Проведя анализ литературных и документальных источников, рассматривая методики психодиагностики некоторых авторов, а так же проведя исследования по определению влияния баскетбола на умственную деятельность студентов, мы можем сделать некоторые **выводы**:

1. Полученные нами данные эксперимента свидетельствуют о том, что игра в баскетбол реально оказывает положительное влияние на умственную деятельность студентов-первокурсников, и это даёт нам основание для дальнейшего изучения проблемы.
2. Среди большого количества средств и методов физической культуры, именно физические упражнения благоприятно воздействуют не только на умственную работоспособность студентов, но и на состояние организма в целом.

1. Дудина, А.Н. Научные основы активного отдыха / А.Н. Дудина // Сборник научных трудов СевКав ГТУ. – Гуманитарные науки, 2008.
2. Марищук, В.Л., Блудов, Ю.М. Методики психодиагностики в спорте. / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 112 с.
3. Соловьёв, В.Н. Умственная и физическая работоспособность студентов, как фактор адаптации к учебному процессу / В.Н. Соловьёв // Успехи современного естествознания. – 2004. - №8. – С. 69.
4. Хмырова, О.А., Швыдкая М.В., Черба Т.И. Баскетбол на учебных занятиях по физической культуре. / О.А. Хмырова, М.В. Швыдкая и др. Учеб. метод. пособие. – Тирасполь, ПГУ. – 2020, - 98 с.

Швыдкая М.В., Ковалёва Р.Е.

Эффективность двигательной активности студентов посредством самостоятельных занятий

*Приднестровский Государственный университет им. Т.Г. Шевченко
(Молдова, Тирасполь)*

doi: 10.18411/sr-10-06-2021-54

Аннотация

Статья содержит теоретический и документальный анализ литературных источников по проблеме необходимости мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой. В статье описаны основные внешние и внутренние факторы, влияющие на уровень двигательной активности студентов и здоровый образ жизни. Представлено педагогическое исследование и получены количественные данные повышения эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов-инженеров.

Ключевые слова: мотивация, самостоятельные занятия, студенты, физические упражнения, спортивная деятельность, физическая культура, здоровье, двигательная активность.

Abstract

The article contains theoretical and documentary analysis of literary sources on the problem of the need to motivate students to independent practices in physical culture. The article describes the main external and internal factors affecting the level of motor activity of students and a healthy lifestyle. A pedagogical study is presented and quantitative data enhance the effectiveness of physical cultural and sports activities of engineering students.

Keywords: motivation, independent classes, students, exercise, sports activities, physical culture, health, motor activity.

Введение. Опираясь на документальные источники, ряд спортивно-педагогических исследований, мы можем говорить о том, что объём двигательной активности с возрастом снижается. Эта тенденция рассматривается и среди выпускников школ, которые поступают в вузы, далеко не с абсолютным здоровьем [4].

На сегодняшний день всё чаще возникает необходимость решения проблемы связанной с активизацией двигательного режима студента-первокурсника. Успех этой реализации зависит от усвоения студентами индивидуальной программы развития собственного здоровья. Осуществляется такая программа в условиях самостоятельных занятий физической культурой.

Двигательная активность, в большей мере, оказывает положительное влияние на умственную работоспособность студентов и их настроение, так как именно студенты относятся к категории населения с повышенными факторами риска. К таким факторам относятся умственное и нервное перенапряжение, постоянные нарушения режима сна, отдыха, питания [1].

Актуальность. Именно в студенческом возрасте часто наблюдается отсутствие заботы о собственном здоровье: систематическое недосыпание, несвоевременный приём пищи, малая двигательная активность, отсутствие закаливания организма в целом. Все эти негативные последствия оказывают существенное влияние на состояние здоровья. Мы считаем заданную тему актуальной, где в решении данной проблемы необходимы самостоятельные, систематические занятия физической культурой и спортом [2].

Методы и организация исследования. С целью изучения проблемы мотивационной сферы студентов к собственному здоровью, здоровому образу жизни, к самостоятельным занятиям физической культурой, нами был проведён небольшой педагогический эксперимент. Исследование проводилось со студентами первокурсниками инженерно-технического института, на базе Приднестровского Государственного Университета им. Т.Г. Шевченко, в период 2019-2020 учебного года.

Студентам было предложена анкета, которая включала в себя вопросы о здоровом образе жизни, мотивации, отношении к физической культуре и спорту. По мнению обучающихся, их мотивы, интересы и потребности во всём, вышеперечисленном, определялись состоянием материально-спортивной базы, наличием инвентаря, доброжелательной атмосферы на занятиях, содержанием учебно-тренировочного процесса в целом. Именно, по мнению респондентов, формированию мотивации к самостоятельным занятиям препятствуют разного рода внутренние и внешние факторы: недостаток времени, вредные привычки, состояние здоровья, отсутствие потребности в физической активности [3].

Результаты и их обсуждение. Анализ полученных данных анкетирования показал, что на уровень двигательной активности студентов-первокурсников ИТИ влияют следующие факторы:

- необходимость получить зачёт по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» (34,8 %);
- необходимость улучшить фигуру, нормализовать вес (35,9 %); возможность снять усталость, повысить работоспособность (23,7%);
- желание улучшить свою физическую подготовленность (64,2%);
- закалить волю и характер (14,5 %).

Чтобы повысить эффективность физкультурно-спортивной деятельности, мы рассмотрели выбор форм занятий физическими упражнениями и предложили определить их студентам. Из опроса, значительный интерес студенты проявляют к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта (47,2 %). Это первая по значимости форма физической активности студентов вуза.

Преподаватели кафедры физического воспитания, дают возможность студентам выбрать для себя наиболее приемлемую форму самостоятельных занятий физической

культурой. Считаем, что это осознанная необходимость для студентов усовершенствовать своё физическое развитие. Анализ проведённого нами анкетирования показал, что больший процент студентов (юношей) 73 % выбирают именно футбол, как дополнительное средство физической культуры. Это вовсе не случайно, так как спортивная игра – футбол способствует разностороннему развитию организма, развивает физические, интеллектуальные и психологические способности.

До 81 % студентов (юношей) выбирают футбол с целью организации эмоциональной разгрузки и организации активного досуга; 18 % юношей желают снизить массу тела и улучшить фигуру, повысить показатели физической подготовленности; кроме этого 12 % желают играть в сборной команде своего факультета и университета [1].

Второй, не менее важной формой двигательной активности среди студентов, являются прогулки, игры, плавание (40,5 %). Третья форма повышения двигательной активности это занятия в секциях по физкультурно-спортивным интересам (21,7 %). И определённое, заключительное место среди студентов занимает самостоятельная форма занятий (18,6 %).

Обучение студентов первокурсников самостоятельным занятиям физической культурой, на наш взгляд, является одной из основных задач в учебно-тренировочном и воспитательном процессе. Именно самостоятельные занятия физической культурой позволяют студентам самим выбирать и изменять продолжительность, форму их организации, использовать упражнения по личным интересам, регулировать нагрузку. Но, не смотря на это, даже если занятия проводятся под руководством преподавателей, добиться вышеперечисленных целей в полной мере не возможно, и это вызывает само по себе внутреннее сопротивление студентов, осуществляется как бы насилие над желанием и возможностями человека [3].

Умениям организовать и провести самостоятельные занятия по физической культуре студентов ни кто не учит, нет разработанной структуры самостоятельных занятий на сегодняшний день, не разработана единая методика обучения доступным элементам самостоятельных занятий. Студенты произвольно выделяют одни блоки и оставляют без внимания другие.

Для студентов высших учебных заведений на сегодняшний день была разработана модель самостоятельных занятий физической культурой, которая включает следующий перечень необходимых блоков:

- студент должен иметь представление о своих физических возможностях, об уровне двигательной подготовленности;
- должен знать основные правила поведения на спортивных сооружениях, площадках, методы самоконтроля за состоянием собственного организма, методику проведения занятий физическими упражнениями, методику развития двигательных качеств, правила проведения спортивных и подвижных игр, методику проведения восстановительных процедур, меры профилактики травматизма, правила оказания первой доврачебной помощи;
- уметь провести занятие (поставить цель, выбрать время, подобрать необходимые физические упражнения, определить дозировку);
- уметь выполнять доступные физические упражнения (оздоровительные, развивающие, рекреационные);
- уметь выполнять гигиенические мероприятия (утреннюю гимнастику, прогулки на свежем воздухе, закаливание, самомассаж, дыхательные упражнения, восстановительные процедуры, режим дня) [1].

Заключение. В процессе самостоятельных занятий физической культурой, студенты успешно реализовывают основные задачи физического воспитания: укрепление здоровья, формирование элементарных знаний о личной гигиене, развитие координационных способностей и физических качеств, формирование интереса к двигательной активности в целом.

Проведя наше исследование, мы можем говорить о том, что самостоятельные занятия физической культурой реализуются в разных видах деятельности. Мы считаем и предполагаем, что реализация представленного нами комплекса из 5 блоков позволит студентам реальных результатов и умений самостоятельно заниматься физической культурой. Представленные в нашей работе подходы к разработке использования самостоятельных занятий физической культурой являются достаточными для реализации выделяемой нами проблемы.

1. Виленский, М.Я., Горшков, А.Г. Физическая культура. / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков // Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2010. – 352 с.
3. Круцевич, Т.Ю. Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко // Физическое воспитание и спорт в системе образования, как фактор физического и духовного оздоровления нации. Международ. науч. практ. конф. Минск: БГУФК, 2009. Ч.2.
4. Чумаков, Б.Н. Валеология / Б.Н. Чумаков. – М.: Педагогическое общество России, 2005 – 407 с.

**Шуменко В.Н., Шуменко В.В., Федоренко А.В., Шуменко В.В., Федоренко М.А.,
Федоренко А.А.**

**Единая технология повышения безопасности движения человека с
дополнительной опорой**

*Московский институт стали и сплавов
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/sr-10-06-2021-55

Аннотация

Дополнительными опорами пользуются люди с ограниченными жизненными способностями. Наибольшая опасность подстерегает их в темное время суток на автомобильных дорогах. В работе предложен способ, позволяющий повысить их безопасность за счёт размещения на дополнительных опорах световозвращающих элементов.

Ключевые слова: дополнительная опора, трость, ходунки, костыли, палки для ходьбы, трость-зонт.

Abstract

People with limited life abilities use additional supports. The greatest danger lies in wait for them in the dark on highways. The paper proposes a method to increase their safety by placing reflective elements on additional supports.

Keywords: additional support, cane, walkers, crutches, walking sticks, umbrella cane.

Правила дорожного движения (ПДД) Российской федерации предусматривают обязательное ношение светоотражающих (СВО) или световозвращающих (СВО) элементов на одежде, сумках, рюкзаках, и других предметах, сопровождающих человека, рисунок 1.