

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Забайкальский государственный университет»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ –
ОСНОВЫ ЗДОРОВОЙ НАЦИИ**

**III Международная научно-практическая конференция
18–19 февраля 2016 г.
г. Чита**

Чита
Забайкальский государственный университет
2016

Рекомендовано к изданию
Советом по научной и инновационной деятельности
Забайкальского государственного университета

Редакционная коллегия

Е. Г. Фоменко, канд. биол. наук
Е. И. Овчинникова, канд. пед. наук
М. Ю. Федорова, канд. пед. наук
Е. В. Альфонсова, канд. мед. наук

**Физическая культура и спорт – основы здоровой
нации** : III Междунар. науч.-практ. конф. / Забайкал. гос.
ун-т ; отв. ред. Е. Г. Фоменко. – Чита : ЗабГУ, 2016. – 272 с.
ISBN 978-5-9293-1527-5

Сборник содержит статьи исследовательского, методического и практического характера, отражающие исторические, медико-биологические аспекты физической культуры и спорта, теории и методики физического воспитания, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

ISBN 978-5-9293-1527-5

© Забайкальский государственный
университет, 2016

Руслана Анатольевна Федорченко,
ассистент

Юлия Владимировна Волкова,
ассистент,

*Запорожский государственный медицинский университет,
Запорожье, Украина*

Роль занятий физической культурой в формировании успеваемости студентов медицинского факультета

В статье раскрыто влияние занятий физической культурой на умственную работоспособность и качественную успеваемость студентов, обучающихся в медицинском вузе, описаны результаты исследования взаимосвязи хорошей успеваемости и регулярных занятий физкультурой.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, учебный процесс, успеваемость студентов.

The article reveals the influence of physical education on mental productivity and qualitative achievement of students, described the results of the research excellence of the relationship and regular physical exercise.

Keywords: physical culture, sport, educational process, achievement of students.

Студенческий возраст можно охарактеризовать как заключительный этап поступательного возрастного развития психофизиологических и двигательных возможностей организма. Молодым людям в этот период необходимо обладать определёнными физическими возможностями для напряжённого учебного труда и активной общественно-политической деятельности. Именно поэтому физическая культура и спорт становятся для них важнейшим средством укрепления здоровья, природной, биологической основой для формирования личности, эффективного учебного труда, овладения наукой и профессией [1].

Учебная деятельность современного студента медицинского вуза протекает в условиях устойчивой интенсификации учебного процесса, увеличения часов на самостоятельное изучение материала, что способствует нарушению режима труда и отдыха, в том числе и режима питания [2; 6]. Указанные факторы спо-

способствуют формированию малоподвижного образа жизни и недостаточной физической активности студентов. Таким образом, двигательный режим определяется в основном постановкой физического воспитания в вузе. А это в настоящее время весьма серьёзная проблема [3–5].

Понимание значимости спортивной деятельности для профессионального становления зависит не только от объективных, но и от субъективных факторов, так как она непосредственно связана с личностно-мотивационной сферой, с реализацией индивидом своих социальных, психических и физических способностей. Как и на что студенты будут расходовать приобретённую в самой физкультурно-спортивной деятельности силу и энергию, каким целям её подчинят, как её организуют – всё это входит в субъективную характеристику их спортивной, а в дальнейшем – и профессиональной деятельности [1; 3].

В исследовании принимали участие студенты первого курса (61 чел.) I медицинского факультета специальности «Стоматология» Запорожского государственного медицинского университета. Для изучения образа жизни студентов применялся метод анкетирования. В ходе исследования студенты рассчитывали и заполняли таблицы «Суточные энергозатраты» и «Меню-раскладка». Состояние фактического питания изучали анкетно-опросным методом и по меню-раскладкам. Полученные результаты сравнивали с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп студентов. Успеваемость студентов анализировалась с помощью математических и статистических методов.

Все студенты были поделены на 3 группы: первая группа – студенты-спортсмены, регулярно на протяжении учебного года посещающие занятия в секциях по волейболу, футболу, три-четыре раза в неделю по полтора-два часа; вторая группа – студенты, занимающиеся физической культурой (утренняя гимнастика, фитнес, плавание, йога, аэробика, бодифлекс) 1–2 раза в неделю в течение 30 мин–1ч; третья группа – студенты, не занимающиеся физической культурой (см. табл.).

Таблица

Распределение студентов по группам наблюдения

Распределение студентов в группе	Группы наблюдения					
	I		II		III	
Девушки	3	42,9 %	12	63,2 %	20	57,1 %
Юноши	4	57,1 %	7	36,8 %	15	42,9 %
Всего	7	100 %	19	100 %	35	100 %

В первую группу входило 7 человек (42,9 % – девушки; 57,1 % – юноши), во вторую – 19 человек (63,2 % – девушки; 36,8 % – юноши), а в третью – 35 человек (57,1 % – девушки; 42,9 % – юноши).

Успеваемость студентов оценивалась по результатам летней экзаменационной сессии 2015 учебного года (см. рис.). Анализ показал, что со средним балом 3,0–3,49 окончили учебный год 14 студентов (20 % девушки и 26,9 % юноши), на 3,5–3,99 – 22 студента (34,3 % девушки и 38,5 % юноши), на 4,0–4,75 – 25 студентов (45,7 % девушки и 34,6 % юноши).



Рис. Распределение студентов по среднему баллу по результатам летней сессии

Анализ успеваемости студентов в группах наблюдения показал, что успеваемость у студентов, интенсивно занимающихся спортом, не имеет достоверных отличий от студентов, не занимающихся физической культурой ($p > 0,05$). Вместе с тем студен-

ты, занимающиеся физической культурой (утренняя гимнастика, фитнес, плавание, йога, аэробика, бодифлекс) 1–2 раза в неделю в течение 30 мин–1ч показали более высокие и стабильные показатели успеваемости по всем учебным дисциплинам в сравнении со студентами первой и третьей групп наблюдения ($p < 0,001$).

В ходе исследования установлено, что питание у 60 % студентов не покрывает их суточные энерготраты, а у 12 % регистрируется переизбыток. Сравнительный анализ энергозатрат студентов первой группы показал, что питание у 57,1 % студентов покрывает энерготраты, вместе с тем у 14,3 % студентов выявлено недостаточное количество пищевых веществ, особенно белков животного происхождения, а у 28,6 % отмечался переизбыток их потребления.

Во второй группе у 52,6 % студентов суточный рацион покрывает энерготраты, у 31,6 % студентов выявлено недостаточное питание, у 15,8 % отмечалось избыточное поступление питательных веществ преимущественно за счет кулинарных жиров. У 34,3 % студентов третьей группы отмечался дефицит основных питательных веществ и у 20 % – избыточное поступление с преимущественным содержанием в рационе простых углеводов. По результатам анкетирования 9 % студентов питаются 1 раз в сутки; 37 % – едят, когда хотят; 28 % – принимают пищу 2 раза в сутки; 19 % – 3 раза в сутки; 7 % – более 3 раз. По данным наших исследований у 87 % студентов наблюдается дефицит пребывания на свежем воздухе в соответствии с гигиеническими нормами.

Полученные результаты показывают, что регулярные занятия физической культурой средней интенсивности не мешают основной учёбе в медицинском университете, а способствуют повышению их успеваемости. Это можно объяснить тем, что тренировки являются активным отдыхом от умственной работы, а смена деятельности значительно повышает работоспособность. Вместе с тем адекватное и сбалансированное питание способствует повышению физической активности.

Список литературы

1. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов / И. В. Чернышёва, М. В. Шлемова, Е. В. Егорычева, С. В. Мусина // Современные исследования социальных проблем. 2011. № 1. С. 74–77.

2. Ляпин В. А., Коваленко Е. В. Гигиеническая оценка рациональности питания студентов СибГУФК [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 6. Режим доступа: www.science-education.ru/106-7608 (дата обращения: 09.12.2015).

3. Мусина С. В., Егорычева Е. В., Татарников М. К. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на учёбу студентов в вузе и её связь с профессиональным становлением // Междунар. журн. экспериментального образования. 2010. № 2. С. 60–61.

4. Станченко Л. И. Физическое воспитание современной молодёжи / Л. И. Станченко, М. Ю. Станченко // Материалы XII Всерос. науч.-практ. конф. (23–25 апреля 2010 г.). Красноярск: ИПК СФУ. 2010. С. 331–332.

5. Формирование заинтересованности у студентов технического вуза к занятиям физической культурой / Е. А. Мальгинова, И. В. Чернышева, М. В. Шлемова, С. П. Липовцев // Успехи современного естествознания. 2012. № 5. С. 101–102.

6. Чижевский Г. Б., Кишинская Д. С. К вопросу о гигиенической оценке питания студентов // Актуальные проблемы питания: материалы науч.-практ. конф. Пермь, 2008. С. 201–202.

УДК 378.126

Анна Александровна Шibaева,
канд. пед. наук, доцент

Елена Ивановна Овчинникова,
канд. пед. наук, доцент,

Забайкальский государственный университет,
Чита, Россия

Проектирование инновационной физкультурно-образовательной деятельности как элемент труда преподавателя высшей школы

В статье обоснована значимость проектной деятельности для педагога высшей школы и представлены результаты педагогического проектирования физкультурно-образовательной деятельности старших дошкольников МБДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад № 22» г. Читы в рамках реализации инновационного проекта «Учись бегать, прыгать и метать! (подготовка к сдаче нормативов I ступени ГТО)».

Ключевые слова: проектирование, инновационная деятельность, проектирование педагогической деятельности, планирование ожидаемых результатов, методологическая культура выпускника программ бакалавриата.