

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Потоцкий П.С., Аксенцов А.Г.

УО «Витебский государственный медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*Исследование показало, что студенты активно занимаются спортом как в учебное, так и в неурочное время, что подчеркивает значимость и необходимость проведения “Физической культуры” с применением разных подходов к занятиям для укрепления здоровья. **Ключевые слова:** физическая культура, студенты, форма занятия.*

USE OF PHYSICAL EDUCATION FORMS IN THE LEARNING PROCESS

Pototsky P.S., Aksentsov A.G.

Vitebsk State Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus

*The study showed that students are actively involved in sports both during school hours, which emphasizes the importance and necessity of conducting «Physical Education» using different approaches to classes to improve health. **Keywords:** physical culture, students, lesson forms.*

Введение. «Физическая культура» является обязательной дисциплиной для студентов в период их обучения в вузе, но двух занятий в неделю для укрепления здоровья недостаточно. Для этого необходимы дополнительные занятия, проводимые самостоятельно или под руководством преподавателя. Практика показывает, что образ жизни студента (если он целенаправленно и систематически не занимается физическими упражнениями) относится к малоподвижному [1]. А это значит, что все пагубные последствия гиподинамии, непременно скажутся на его здоровье [2,3]. Поэтому следует грамотно отнестись к проведению и установлению форм занятий физической культуры, получивших наибольшее распространение среди студентов, что является главной целью данного исследования.

Материалы и методы исследований. Работа выполнена на базе кафедры физической культуры ВГМУ. Для получения необходимой информации проведён опрос студентов и изучалась имеющаяся специальная литература. В ходе исследования были использованы методы, применяемые в концепции физического воспитания, одним из которых является социологический метод (посредством анкетирования) с последующим обобщением полученных данных, а также теоретический метод обработки информации.

Результаты исследований. Нами был проведен опрос среди студентов 1–4 курсов лечебного факультета Витебского Государственного медицинского университета. В нём приняло участие 224 человека.

Опросник содержал перечень основных секционных занятий, проводимых в университете во время учебных занятий: плавание, фитнес, туризм, ориентирование, волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис, большой теннис, гиревой спорт, армреслинг, другое (танцевальный кружок и т.п.). Также в содержание опросника входили средства, применяемые студентами самостоятельно (зарядка, бег, ходьба), которые проводились во внеучебное время. Занятия урочного типа, проводились преподавателями кафедры физической культуры или университета, а внеурочные занятия применялись студентами самостоятельно.

Результаты исследования показали: 8,8% студентов проголосовали за плавание как средство физической культуры урочной формы занятия; 2,9% - за аквааэробику, 5% - за фитнес; 3,1% - за туризм; 6% - за волейбол; 3,8% - за футбол; 3,8% - за баскетбол; 5% - за настольный теннис; 2,3% - за большой теннис; 3,7% - за армрестлинг; в графе “другое” 8,1% предложили другие варианты: спортивные игры, танцы, йога и др. Таким образом, урочную форму занятий по физической культуре предпочитают 52,5% студентов.

Также установлено, что 16% учащихся отметили зарядку как средство физической культуры во внеурочное время занятий; 12% указали бег; 19,5% - ходьбу. Следовательно, внеурочную форму занятий предпочитают 47,5% студентов.

Закключение. Таким образом, наиболее распространенной формой занятий физической культуры является урочная, охватывающая 52,5% студентов, с преобладанием плавания, волейбола и фитнеса как основные средства при проведении занятий.

Литература.

1. Бароненко, В. П. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие для студентов учреждений среднего и профессионального образования / В. П. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Москва : Альфа-М, 2003. – 417 с.
2. Коробков, А. В. Физическое воспитание / А. В. Коробков, В. А. Головин, В. А. Масляков. – Москва : Высш. школа, 1983. – 391 с.
3. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – Москва: Советский спорт, 2003. – 464 с.