

ANALYSIS OF POPULATION ATTITUDE TO A HEALTHY LIFESTYLE ON THE EXAMPLE OF SAMARA REGION

© 2019 Konstantinova Ekaterina Olegovna
Student

© 2019 Savelyeva Olga Viktorovna
Senior Lecturer

Samara State University of Economics
E-mail: konstantinova-14@yandex.ru

Key words: healthy lifestyle, physical education, sport.

This article discusses the impact of physical education on the human body. The factors of the population's refusal to do sports are investigated. The analysis of the attitude of the population to a healthy lifestyle based on statistical data of the Samara region is carried out, attention is drawn to the social policy of the region.

УДК 796/799
Код РИНЦ 77.29.19

ИНТЕНСИФИКАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ-СТУДЕНТОВ: СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

© 2019 Кудинова Юлия Викторовна
старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет
E-mail: lulu9625@mail.ru

Ключевые слова: знания, умения, навыки, опрос, компьютерные технологии, электронное учебное пособие, физическая культура, волейбол, эффективность.

В статье рассматривается вопрос совершенствования учебного процесса, с помощью внедрения современных технологий. Используется электронное учебное пособие по волейболу с целью повышения эффективности овладения практическими умениями и навыками, а также теоретическими знаниями в области физической культуры.

В современном образовательном процессе в высшей школе наблюдается процесс внедрения инновационных технологий. При проведении учебных занятий по большинству дисциплин широко используются методики обучения, основанные на компьютеризации, алгоритмизации, программировании и других цифровых технологиях. К сожалению, в практику физического воспитания студентов передовые технологии внедряются недостаточно. Повышение успеваемости студентов по дисциплине "Физическая культура" достигается, как много лет назад, путем "натаскивания" занимающихся на выполнение

контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технической и тактической подготовке за счет увеличения объема и интенсивности предлагаемых нагрузок. По нашему мнению, такой подход на современном этапе развития высшей школы не является эффективным и тормозит темпы освоения учебного материала.

Вышеизложенное подтверждается результатами анкетирования студентов I, II, III курсов очной формы обучения (150 человек) института национальной экономики Самарского государственного экономического университета. Один из вопросов анкеты: "Компьютерные технологии помогают ли освоению учебной дисциплины?" только 2% анкетированных ответили "Нет", остальные (98%) ответили положительно. Респонденты также считают, что в физическом воспитании студентов данные технологии используются недостаточно. Вышеизложенное свидетельствует об актуальности данного исследования.

Цель работы - совершенствование учебного процесса по дисциплине "Физическая культура" в вузе.

Задачи исследования:

- 1) изучить специальную литературу и выявить современное состояние проблемы исследования;
- 2) провести опрос студентов о внедрении компьютеризации в дисциплину "Физическая культура";
- 3) экспериментально обосновать эффективность использования ЭУП по волейболу в учебно-тренировочном процессе со студентами вуза.

Методы исследования:

- 1) обобщение и теоретический анализ специальных литературных источников;
- 2) анкетирование;
- 3) педагогический эксперимент.

В настоящей статье автором предпринята попытка экспериментального обоснования методики обучения студентов-волейболистов технике и тактике игры, базирующей на использовании в учебно-тренировочном процессе компьютерных технологий, а именно электронного учебного пособия (ЭУП).

Разработанное ЭУП обеспечивает эффективное формирование умений и навыков, качественное овладение практическим материалом, системный подход в применении компьютера в образовании, использование наглядного и доступного изложения теоретического материала. ЭУП представляет собой совокупность справочно-информационного, теоретического и практического материала по физической культуре, в частности по волейболу.

ЭУП по "Волейболу" состоит из трех частей. Первая часть представляет собой информацию, в которой излагается основная информационная часть учебного пособия. В нее входят вопросы истории развития волейбола, основы техники, тактики, воспитания физических качеств, специфические особенности волейбола. Во вторую часть ЭУП входят презентации по волейболу: "История развития волейбола", "Правила игры в волейбол", "Обучение и совершенствование техники и тактики волейбола", видеоклипы выполнения тактико-технических действий волейболистами, указываются основные ошибки и методика их устранения. В третьей части ЭУП заключаются оценочные таблицы и контрольные нормативы, позволяющие студентом самостоятельно следить за динамикой овладения техникой и тактикой волейбола, осуществлять контроль за уровнем подготовленности.

В педагогическом эксперименте, проведённом в сентябре-декабре 2017-2018 учебного года на базе Самарского государственного экономического университета (СГЭУ), ЭУП по волейболу было апробировано на теоретических и практических учебных занятиях со студентами I курса института национальной экономики СГЭУ. В эксперименте приняли участие 24 студента (12 студентов - экспериментальная группа, 12 студентов - контрольная группа). Существенной разницы в уровне подготовленности студентов перед началом эксперимента не обнаружено. Студентам экспериментальной группы было предложено осваивать учебный материал по дисциплине "Физическая культура" по программе, базирующейся на использовании ЭУП. Контрольная группа занималась по традиционной программе. Эффективность применяемой в эксперименте методике осуществлялась по динамике уровня технической и тактической подготовленности студентов, которые тестировались по общепринятой в практике волейбола методике и оценивалась по пятибалльной шкале. Результаты эксперимента приведены в таблице. Из таблицы видно, что все исследуемые показатели уровня подготовленности в процессе эксперимента показали возрастающую динамику, что позволяет заключить, что предлагаемая и используемая методика освоения учебного материала по дисциплине "Физическая культура" имеет положительное влияние.

Динамика показателей уровня технической и тактической подготовленности студентов экспериментальной и контрольной группы в процессе педагогического эксперимента (n=12)

№ п/п	Группа	Виды подготовленности	Показатели, балл		P
			До эксперимента M±m	До эксперимента M±m	
1	Экспериментальная	Техническая подготовленность	2,97±0,20	4,43±0,12	<0,001
		Тактическая подготовленность	2,93±0,23	4,18±0,11	<0,001
		Техническая подготовленность	2,78±0,12	2,85±0,18	>0,05
2	Контрольная	Тактическая подготовленность	2,84±0,21	3,0±0,17	>0,05

Подтверждением тому служит факт повышения эффективности технической и тактической подготовленности волейболистами экспериментальной группы в условиях соревновательной деятельности на 13,6% ($p < 0,001$), тогда как волейболисты контрольной группы улучшили данные показатели лишь на 0,5% ($p > 0,05$).

В процессе учебных занятий по "Физической культуре", следует отметить достоинства методики обучения, базирующейся на использовании ЭУП:

1) автоматизированная система позволяет быстро находить необходимый учебно-справочный материал, нежели обычный учебник;

2) в полной мере проявляются возможности и преимущества мультимедийных технологий при работе с ЭУП (в физическом воспитании реализуются основные принципы физического воспитания);

3) студенты становятся более самостоятельными в изучении материала, в связи с этим преподаватель больше внимания уделяет разрешению спорных вопросов и индивидуальной помощи студентам при освоении учебного материал;

4) принцип актуализации информации - вся информация ЭУП обновляется по мере необходимости.

Вывод. В специальной литературе проблема настоящего исследования освещена недостаточно. Внедрение инновационных компьютерных технологий повысило посещаемость студентами занятий по физической культуре, сформировало у студентов более глубокие знания и прочные умения и навыки, позволило интенсифицировать учебный процесс по дисциплине "Физическая культура", сделало его более качественным, активизировало познавательную деятельность студентов.

¹ К вопросу о совершенствовании тактических действий и взаимодействий волейболистов в защите: практический аспект / Ю.В. Кудинова, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Ю.Ю. Карева, Л.Г. Шиховцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 3 (145). - С. 118-124.

² Николаева, И.В. Интерактивная рабочая тетрадь студента по дисциплине "Физическая культура": назначение и содержание / И.В. Николаева, П.П. Николаев, Л.Г. Шиховцова // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. - Самарский государственный экономический университет. - 2013. С. 59-61.

³ Повышение эффективности игры в защите на основе использования оптимальных тактических построений / Ю.В. Кудинова, Л.А. Джагинян., Л.Г. Шиховцова, П.П. Николаев // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2019. № 1 (8). С. 40-43.

⁴ Пихтарева А.В. Теоретико-методологические аспекты исследования финансовой устойчивости предприятия // Вестник Самарского государственного экономического университета. 2013. № 1 (99).

⁵ Современные тенденции техники выполнения подач и приема мяча в волейболе / Ю.Ю. Карева, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов, Ю.В. Кудинова, Л.А. Иванова // Теория и практика физической культуры. 2019. № 3. С. 76-77.

⁶ Эффективность тактико-технических действий волейболистов студенческих команд в нападении / В.П. Губа, Ю.В. Шиховцов, Ю.В. Кудинова, И.В. Николаева // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2019. № 2 (9). С. 44-47.

INTENSIFICATION OF EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF VOLLEYBALL PLAYERS-STUDENTS: MODERN APPROACH

© 2019 Kudinova Yuliya Viktorovna
Senior Lecturer
Samara State University of Economics
E-mail: lulu9625@mail.ru

Keywords: knowledge, ability, skills, survey, computer technology, electronic textbook, physical education, volleyball, efficiency.

In the article the question of educational process improvement, by means of introduction of modern technologies is considered. The electronic textbook on volleyball is used for the purpose of increase of efficiency of mastering practical skills and theoretical knowledge in the field of physical culture.