

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных игр

«ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАНДБОЛА
КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ»

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 342 группы
направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»
Института физической культуры и спорта
Луконина Никиты Андреевича

Научный руководитель

кан. философ. наук,
доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой

кан. философ. наук,
доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2021

Введение

В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья человека приобретает глобальный характер. Сохранение и укрепление здоровья молодежи - одна из главных стратегических задач страны.

Необходимость разработки программы сохранения здоровья студентов, определяется усложнением и возрастанием объема задач, решаемых в современных условиях специалистами в области профессионального образования, совершенствованием, развитием демократических и правовых основ нашего государства. Главной целью стратегии качественного обновления страны является создание условий для самореализации и жизненного успеха каждого гражданина России, приумножение лучших традиций системы образования, поддержка образовательных учреждений, где не только качественно обучают, но и прививают высокие духовные и нравственные качества. [3]

Актуальный вопрос в современном мире, о котором всё время говорят - это здоровье. В последние годы сохраняется устойчивая тенденция проблем со здоровьем у людей всех возрастов, увеличения числа подростков с нарушением физического развития диктует необходимость поиска механизмов изменения ситуации. В студенческий период у молодых людей наступает ответственный этап в укреплении основ физического и психического своего здоровья. Здоровье нельзя поддерживать с помощью лекарств. Есть еще один инструмент - движение. Физические нагрузки обязательно должны присутствовать в жизни человека. [67]

В настоящее время организация образовательного процесса в образовательных организациях высшего образования не всегда соответствует функциональным возможностям студента. В образовательном процессе произошли серьезные изменения. Необходимый режим удаленного обучения заставляет искать новые формы двигательной активности. Уроки онлайн и

выполнение домашних заданий также с применением компьютера можно отнести к интенсивному режиму обучения.

Согласно энциклопедическому определению слово «интенсивный» определяется как напряженный, усиленный. Интенсификация образовательного процесса означает усиление, увеличение напряженности, что приводит к увеличению объёма заданий, а также к перегрузкам и утомлению.

И, несмотря на то, что при интенсивном обучении используются наиболее важные достижения психологии и педагогики, чаще всего это приводит к нарушению максимально допустимой нагрузки.

Получается, что все свободное время студенты находятся в уроках онлайн или при приготовлении домашнего задания, при этом нарушается режим дня. У них нет возможности нормально отдыхать, гулять, общаться с друзьями, что приводит к синдрому хронической усталости. Усталость приводит к ухудшению здоровья и перегрузке нервной системы. Очевидно, что чрезмерные интеллектуальные нагрузки вредны для здоровья. [12]

«Здоровый образ жизни» является одной из важных целей реформы учебной программы. В дополнение к курсам физического воспитания внедряются знания, навыки и отношения, связанные со здоровым образом жизни, с помощью различных предметов и моделей обучения в рамках всей жизни, чтобы побудить студентов к формированию здорового образа жизни и привычек, включая участие в спортивных мероприятиях.

В настоящее время Министерство образования пересматривает и обновляет руководящие принципы учебной программы для каждой области обучения. Что касается физического воспитания, здесь акцент делается на активный и здоровый образ жизни, побуждает искать новые подходы к физической культуре студента, принимает различные меры, чтобы помочь образовательным учреждениям развивать не только физическую культуру, но и спорт. [15]

Характерными чертами возрастной группы, к которой относится студенчество, являются активная жизненная позиция, стремление к поиску

способов самопознания, самоопределения и самоутверждения в качестве субъекта социальной жизни. Эти черты реализуются у студенчества несколько иначе, чем в других группах молодежи. [45]

Вместе с тем для данного возраста характерна социально-психологическая неустойчивость, основной причиной которой, проявляющейся в импульсивности, иллюзорном романтизме, разочарованности и пессимизме, скептицизме и нигилизме, негативном максимализме и душевной дисгармонии, недостаточной социальной ответственности, является незрелость общественного содержания мотивов активности. [76]

Сохранение здоровья человека подразумевает единство комплекса таких факторов, как экологическая обстановка, биологическая ситуация, экономические и социальные обстоятельства. Образ жизни - это биосоциальная категория, объединяющая представления об определенном виде человеческой деятельности и характеризующаяся трудовой деятельностью, повседневной жизнью, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей. Когда мы говорим об образе жизни, следует помнить, что, хотя он во многом определяется социально-экономическими условиями, он также зависит от мотивов человеческой деятельности. [13]

Вмешательство природных условий, изменения привычного стиля жизни и режима обучения студента вносит коррективы в процесс его деятельности, все эти факторы негативно сказываются на здоровье человека.

Адаптируясь в сложившейся ситуации, общество, повысило внимание к здоровому образу жизни, и молодые люди значительно активизировали свое желание быть здоровыми. Их восприятие о понятии «здоровый образ жизни» создает не только компетентность будущего специалиста, но формирует полноценную личность. [14]

Желание получить эмоции, заряд энергии, осознанность выбора любимого занятия и вида спорта все больше толкает на соединение групп по интересам.

На чем сегодня необходимо сосредоточить усилия, чтобы повысить эффективность деятельности вуза, педагога по сохранению здоровья студента? В образовательных учреждениях можно считать создание такой среды обучающей, воспитывающей, развивающей, которая способствует наиболее полному раскрытию задатков студента, обеспечивает ему условия для формирования интереса к занятиям физической культурой, максимальной творческой самостоятельности его активности. В создавшейся обстановке естественным стало активное использование физкультурно-оздоровительных технологий, нацеленных на охрану здоровья студентов. [55]

В соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании» здоровье человека отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Здоровье человека в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны. [13]

Здоровье молодых людей, их психическое и физическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни, и, прежде всего, условиями жизни во время учебы в вузе.

Разработка эффективных мер по укреплению здоровья молодежи имеет исключительное значение для современных образовательных учреждений. Установление гармонической связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышения эффективности учебного процесса, то есть осуществление комплексного подхода к проблеме и имеет прямое отношение к обучению. [45]

Ежегодные соревнования, проводимые в образовательных организациях, служат отличным подспорьем для привития любви к спорту студентов. Каждый учебный год проводятся соревнования внутри вузов, победители которых могут

проявить свои качества не только на областных, но и на всероссийских соревнованиях. Профессиональные рекомендации преподавателей, которые не редко проводят открытые занятия, на подготовительных этапах соревнований помогут получить больше знаний в своем виде спорта. Спортивные секции для студентов помогают им развивать свои физические данные, углубляют познания и развивают мастерство в том или ином виде спорта. Спортивные секции кроме укрепления физических качеств, дают возможность студентам чаще работать в команде. [23]

Гандбол - это командный вид спорта с высокой интенсивностью, где очень важна точность, расчет времени и скорость броска. Среди них точность игры гандболом и выбор времени бросков больше связаны с технической и тактической подготовкой. Тренировочный процесс гандболиста, является фактором, который помогает студенту обрести силу мышц, выносливость, развить логическое мышление, быстроту реакции и скорость принятия решений.

Физическая подготовка - основа обеспечения занятий спортом, а физическая подготовка в гандболе - предпосылка повышения качества спорта. С точки зрения обучения гандболу, гандбол относится к категории жестких конформационных видов спорта, которые предъявляют повышенные требования к физической подготовленности игроков, поэтому физическая подготовка гандбола будет фундаментальной гарантией повышения качества гандбола. В связи с этим данная статья начинается с роли физических тренировок в гандболе и обсуждается эффективность физических тренировок. [7]

Как считают, многие исследователи студенты высших учебных заведений отличаются более высоким уровнем общей эрудиции, социальной и потребительской активности. Исходя из сказанного, исследовательская проблема состоит в том, что, с одной стороны, студенты вузов обладают стремлением к самосовершенствованию и освоению знаний; с другой - учеба в вузе не способствует кардинальному повышению уровня культуры здоровья и восприятия студентами здоровья как самостоятельной ценности.

Укрепление и охрана здоровья, повышение работоспособности студенческой молодежи – одна из главных задач совершенствования подготовки высококвалифицированных кадров, поскольку состояние здоровья студентов, наряду с профессиональным уровнем, следует рассматривать как один из показателей конкурентоспособного специалиста.

Состояние здоровья студентов свидетельствует о том, что эта проблема является актуальнейшей для общества и государства, в связи, с чем необходима государственная поддержка здоровья и формирования здорового образа жизни, включая разработку и реализацию системы охраны здоровья студентов. Во многих нормативных актах, целевых программах среди приоритетов в области укрепления здоровья населения ставится задача создания благоприятной и безопасной для здоровья окружающей среды в организациях образования.

Процесс здорового образа жизни студентов в образовательном процессе должен соответствовать слаженным взаимодействиям всех структур образовательной организации, и на первом месте здесь стоит реализация различных программ физкультурной направленности.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что сохранение здоровья студентов обусловлены потребностью общества на формирование конкурентоспособного, востребованного специалиста.

Объект исследования – процесс физической и технической подготовки студентов средствами гандбола в вузе.

Предмет исследования – физическая и техническая подготовка студентов с использованием средств гандбола.

Гипотеза исследования: предполагается, что внедрение программы использования средств гандбола в вузе даст положительную динамику в формирование навыков здорового образа жизни студентов.

Целью нашего исследования является изучить особенности вида спорта гандбол и с его помощью обосновать физкультурно-оздоровительную программу в вузе.

Задачи работы:

1. Обосновать характеристику вида спорта – гандбол, выявить сущность и становления здорового образа жизни на основе использования занятий гандболом.
2. Сформировать специальные знания, умения и навыки в процессе обучения студентов с использованием средств гандбола в вузе.
3. Определить уровень развития физических и технических качеств у студентов и провести анализ эффективности использованной методики.

Для решения поставленных задач применялись:

методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- тестирование общей физической и технической подготовки;
- педагогическое наблюдение;
- методы математической статистики.

Структура и объем работы: работа состоит из введения, двух глав, включающих обзор литературы, изложение результатов исследований, выводов, списка литературы, приложений.

Основное содержание работы

В проведении исследования ставилась цель обосновать методику развития технических и тактических качеств и использовать их в системе подготовки спортсменов.

Структура исследования включала в себя три этапа. Исследование проводилось с сентября 2019 года по январь 2021 года.

На первом этапе (октябрь 2018 года – декабрь 2018 года) проводился анализ литературных данных, постановка цели и задач исследования, разрабатывалась рабочая гипотеза. Выявлялся спектр мнений отечественных и зарубежных ученых и специалистов по проблеме сохранения здоровья. Выявлялся способ

внедрения гандбола в программу повышения здорового образа жизни студентов. На начальном этапе работы, с помощью собранной информации, было оформлено оглавление магистерской работы, напечатано введение и часть первой главы. [35]

Второй этап (февраль 2019 года – май 2019 года) включал в себя проведение тренировочного процесса групп спортивного совершенствования по гандболу, проведен опрос среди студентов на предмет их вовлеченности в занятия физической культурой и соблюдении здорового образа жизни.

Анализ использованной литературы и обобщение полученных фактов позволили, рассмотреть вопросы организации и проведения занятий по гандболу среди студентов. [62]

Осуществлен анализ особенностей тренировочного процесса в гандболе, и влияния его на организм студентов. Педагогическое наблюдение проводилось в группах спортивного совершенствования и включало в себя наблюдение за физической нагрузкой студентов на занятиях по гандболу и их эмоциональным состоянием в тренировочном процессе.[67]

С сентября по декабрь 2020 года был осуществлен третий этап исследования, он включал в себя проведение педагогического эксперимента, анализ информации, полученной при осуществлении практик и ее систематизацию. Проведен анализ физической подготовки студентов, и ее влияние на здоровье по средствам занятия гандболом.

Во время исследования осуществлялись систематические наблюдения за различными сторонами деятельности студентов, обучающихся гандболу. Они проводились для уточнения сведений о величинах общего объема выполняемых упражнений, а также динамике роста здоровья студентов при занятиях гандболом.

Педагогический эксперимент осуществлялся на базе ССЭИ (филиал) РЭУ им. Г. В. Плеханова. Проводился он для апробации положений, полученных в результате теоретического анализа и обобщения литературных источников и

данных педагогических наблюдений по развитию физических, технических и тактических качеств, за счет занятий гандболом. На данном этапе было проведено окончательное оформление работы магистра. [15]

Во время занятий также важно ориентироваться на собственные ощущения. Считается, что максимум частоты сердечных сокращений, «пороговый пульс», достигается незадолго до возникновения ощущения сильной усталости, так что необходимо прежде всего прислушиваться к собственному организму.

Также можно проверить во время выполнения физических упражнений. Если во время занятия студент может спокойно, не сбиваясь, говорить, если у него хватает дыхания на нормальную беседу – все в порядке. Если же вы человек задыхается – нужно остановиться. [40]

В целом, в течение тренировки не следует превышать максимального значения пульса. Если студент начинает ощущать одышку, учащенное сердцебиение и боль, шум в ушах, головокружение, чрезмерную сухость во рту – нужно прекращать заниматься немедленно.

Современные спортивные тренажеры позволяют не тратить лишнее время на постоянный подсчет собственного пульса. Распространенные сегодня программы и счетчики тренажеров максимально удобны для автоматической корректировки нагрузки. [42]

В ходе эксперимента группа студентов была разделена на контрольную и экспериментальную.

Заключение

Забота о здоровье студентов - одна из главных задач в обучении. Сущность сохранения здоровья - сохранение здоровья обучающихся с использованием образовательных средств, методов, приемов. Лидером в сфере здравоохранения является мотив «Через педагогику - к здоровью, через образование - к здоровому

образу жизни». Целью сохранения здоровья является создание условий и проведение мероприятий, направленных на сохранение здоровья индивида.

В настоящее время приоритеты развития кафедр физического воспитания в вузах России не сильно отличаются. Исследования в различных областях спортивной науки и разработка оздоровительных программ различной направленности формирование здорового образа жизни примерно одинаковы. Обязательным условием является наличие у студентов желания заниматься спортом и участвовать в спортивных мероприятиях. Каждый студент не обязан соответствовать стандартам конкурентоспособных спортсменов, самое основное требование - любить спорт, понимать правила игры, соревнования и быть сторонником спорта. Это служит основой для занятий спортом.

С развитием науки и технологий, улучшение состояния здоровья и здоровья и уровня жизни относительно лишили людей пространства для физической активности. Профилактическая медицина и уход - это центр будущего развития, а также возрастают требования к правильным спортивным концепциям и требованиям. В настоящее время постоянно продвигаются различные спортивные стратегии для увеличения доли людей, регулярно занимающихся спортом. В будущем профессиональные тренеры по спорту будут пользоваться огромным спросом в отрасли. Спорт - это уже не только мускулатура. Сочетание спортивной науки и профессионального спорта - основная тенденция в будущем.

Студенты вуза благодаря значительному повышению уровня физического и технического мастерства начинают получать удовлетворение от гандбола и соревновательного процесса, приобретает здоровый менталитет, ощущается положительная энергия.

При разработке плана для группы спортивного совершенствования по гандболу в вузе, учитывался режим тренировочных занятий три раза в неделю для учебных групп с расчетом по 46 недель непосредственно в условиях вуза.

Следовательно, стратегия реализации специальных технических и тактических качеств с использованием гандбола, это такая организация образовательного процесса, при котором качественное обучение, развитие и воспитание обучающихся происходит без нанесения ущерба их здоровью. Навыки и знания, полученные в ходе занятий по гандболу, дают студентам возможность улучшить свою физическую форму, направить их энергию в нужное русло, отвлекая их от пагубных привычек, плохо сказывающихся на здоровье.

Результатом применения программы по гандболу, специальных технических и тактических качеств является изменение образовательного процесса, в котором четко прослеживается:

- объем образовательной нагрузки, который соответствует как возрастным, так и индивидуальным особенностям студента;
- составление расписания и распределение нагрузки в соответствии с требованиями норм;
- чередование различных видов обучения с другой физической деятельностью;
- увеличение физической активности студентов;
- индивидуальный подход к студентам;
- использование методик и образовательных технологий согласно возрасту.

Правильно спланированный и организованный урок гандбола с позиции совершенствования специальных технических и тактических качеств, оказывает положительное влияние на умственную работоспособность, на развитие зрительного восприятия, внимания и в конечном итоге на успеваемость в вузе. А для правильной организации учебно-воспитательного процесса, преподаватель должен иметь колоссальный багаж знаний, который постоянно должен пополняться.

В заключение отметим, что мотивация в человеке развивается за счет обучения и воспитания, формирующихся благодаря, в том числе занятиям по

гандболу, проявляясь в стремлении сформировать гармонично развитую личность.

Изучив особенности предложенной нами программы по улучшению специальных технических и тактических качеств, при подготовке гандболистов, можем сказать, что использование этих средств и методов помогло тренировочному процессу стать эффективнее и значительно повысило спортивное мастерство гандболистов.

В заключении хотелось бы отметить, что представление о здоровье как триединстве – баланса физического (соматического), психического (душевного) и духовно-нравственного здоровья отражает невозможность сохранить и укрепить его, заботясь только о физическом или только о душевном благополучии, необходим комплексный подход.

Современная образовательная среда требует обязательного применения физкультурно-оздоровительных технологий в учебно-воспитательном пространстве. Педагогу необходимо вести пропаганду здорового образа жизни, оказывать поддержку для социальной и психологической адаптации обучающихся. Комфортная психологическая обстановка, организация мероприятий, направленных на развитие коммуникативных навыков, способствуют укреплению здоровья студентов.

Сохранение здоровья молодого человека, его социальная адаптация является делом актуальным и сложным. Внедрение в обучение физкультурно-оздоровительных технологий новых программ на основе гандбола ведет к снижению показателей заболеваемости студентов, улучшению психологического климата в коллективах, приобщает студентов к работе по укреплению своего здоровья. Педагогам и студентам в вузе становится легче и интереснее работать и учиться, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и открывается потенциал для улучшения учебного процесса.