

Ю.А. Мельников
М.Е. Рябов

АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация. В статье рассматриваются аспекты формирования физического здоровья студентов университета. Исследования динамики образования функциональных групп для занятий физической культурой в вузе наглядно отражают максимальный уровень функциональных отклонений в состоянии здоровья студентов. Выявлены факторы, негативно влияющие на состояние здоровья в условиях вузовского образования и адаптацию студентов к условиям учебы в вузе.

Ключевые слова: студенты, физическое здоровье, функциональные группы, ранговая структура факторов, анкетирование, концепция, педагогические условия.

Современные проблемы здоровья студенческой молодежи составляют фундаментальную основу для формирования потенциала здоровья в их будущей профессиональной деятельности. Здоровые люди являются показателем успешности страны и фактором безопасности нации. В этой связи в последние годы мы являемся свидетелями бурного роста интереса к физической культуре различной направленности, рассматривающей здоровье молодежи в тесной взаимосвязи с уровнем двигательной активности.

Государственная политика страны направлена на переориентацию физической культуры на укрепление здоровья подрастающей молодежи. Несмотря на то, что государство уделяет много внимания укреплению здоровья населения, с каждым годом происходит снижение показателей здоровья, проявляемых в физической подготовленности студенческой молодежи.

Студенческая молодёжь – это вчерашние школьники. Из года в год в образовательных учреждениях фиксируется меньшее количество практически здоровых школьников. Отмечается, что каждый второй школьник имеет морфо-функциональные отклонения, а около 40-45% школьников страдают хроническими заболеваниями. Такое положение можно связать и с социально-экономическими факторами, экологией, изменением образовательного процесса, направленным на увеличение умственной нагрузки. На сегодняшний день гиподинамический режим современных школьников достигает 90% учебного времени школьников, и эта тенденция становится характерной для вузов.

Анализ литературных источников показывает, что решение проблемы заключается в создании инновационных методов, направленных на повышение потребности студентов в регулярной двигательной активности.

Так, Бальсевич В.К. считает, что создание технологий различной направленности позволяет увеличивать диапазон свободного выбора двигательной активности. Автор считает необходимым заинтересовать занимающихся различными формами двигательной активности, начиная со школьной скамьи [1]. Гавронова Г.А. разработала и экспериментально обосновала

программы двигательной активности для студенток специальной медицинской группы, доказывая этим необходимость создания технологии оздоровления и тренировки с учетом медицинской ограниченности [2,3]. Колокольцев М.М. рассматривает пути включения эффективного тренировочного двигательного режима в физическое воспитание иностранных студенток [4]. Кусякова Р.Ф. экспериментально доказала эффективность внедрения методики развития координационных способностей средствами классического танца как основы формирования культуры двигательной активности студентов [5]. Наговицын С.Г., рассматривая физическую культуру в общекультурной и профессиональной подготовке студентов не физкультурных вузов, подчеркнул необходимость балльно-рейтинговой оценки учебной успешности студентов, мотивируя их к совершенству [6]. Рыбакова Е.О. рассматривает становление спортивной культуры личности средствами различных видов спорта [7]. В работах Г.С. Садыковой рассматривается гуманизация физической подготовки студентов вузов как основа повышения мотивированности выбора средств физического здоровья. Основу концепции физической подготовки составляет реализация индивидуального дифференцированного подхода, стимулирование и мотивирование к двигательной активности, направленной на формирование сознательного отношения к собственному здоровью [8]. Все вышеизложенное актуализирует необходимость рассмотрения концепции формирования физического здоровья студентов вузов как основы ценностной ориентации культуры личности.

На первом этапе исследования, которое осуществлялось на базе Ижевского государственного технического университета имени М.Т. Калашникова, проведено изучение динамики распределения студентов университета по функциональным группам здоровья в период с 2010 по 2018 гг. Мы обнаружили, что за данный период наблюдается различная динамика количества студентов, отнесенных к первой функциональной группе. В 2010 году количество студентов, отнесенных к основной функциональной группе, составило 48,8%, а в 2018 - 67,8% соответственно.

К подготовительной функциональной группе в 2010 году были отнесены 629 студентов, что составило 35,6%. К 2018 году наблюдается снижение количества студентов, отнесенных к подготовительной группе, до 374 человек (23,61%).

К специальной функциональной группе в 2010 году были отнесены 222 студента, это 12,6 %, от общего количества студентов. К 2018 году наблюдается снижение количества студентов до 7,2 %.

К функциональной группе лечебной физической культуры в 2010 году были отнесены 22 студента (1,3%). К 2018 году наблюдается снижение количества студентов, отнесенных к данной группе (0,44%).

В функциональную группу лечебной физической культуры тренировочной направленности в 2010 году зачислен 31 студент (1,76%). К 2018 году наблюдается снижение количества студентов, относящихся к данной группе, до 1%.

Наблюдаются периоды, когда соотношение количества студентов, отнесенных к различным функциональным группам, меняется в зависимости от различных факторов.

Таким образом, исследование динамики формирования функциональных групп для занятий физической культурой наглядно отражают максимальный уровень функциональных отклонений в состоянии здоровья студентов. Наблюдается динамичность и обратимость функциональных изменений в состоянии здоровья студентов. В этой связи имеются большие резервы для изменения соотношения функциональных групп в количественном плане за счет уменьшения функциональных отклонений. С одной стороны, мы наблюдаем увеличение темпа прироста функциональных отклонений и частоты встречаемости хронических отклонений. С другой стороны, включение в повседневную жизнь студентов различных программ двигательной активности, которые приводит к повышению удельного веса студентов, относящихся к основной и подготовительной группам. Изучение структуры функциональных отклонений студентов позволило получить результаты, характеризующие наличие более трех функциональных отклонений.

Анализ результатов проведенных исследований позволяет отметить, что значимость физкультурно-оздоровительных и спортивных программ, используемых в учебное и внеучебное время студентов, возрастает. Формирование культуры здоровья студентов с первого курса выступает как основа здорового образа жизни, где главным фактором выступают физкультурные программы различной направленности.

На основании анкетного опроса нами выявлено отношение студентов к компонентам здорового образа жизни.

Исследования показали, что физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни занимают первое место (69%). Соблюдение режима и правил правильного питания заняло второе место (22%). На третье место вышли отдых, двигательная активность и поведение (9%). Следовательно, студенты, рассматривая физическую культуру и спорт как основу культуры здорового образа жизни, имели в виду, что туда же входит и двигательная активность.

Вопросы здорового образа жизни также являются ключевыми в системе формирования физического здоровья студентов. Все студенты знают, что занятия по физической культуре, тесно связаны с физическим и профессиональным здоровьем человека. От физической работоспособности зависит продуктивность любой деятельности. Тем не менее, в вузах приоритет отдают занятиям умственной направленности. Отмена физкультурных занятий существенно снижает суммарный объем двигательной активности студентов.

Анкетный опрос, направленный на выявление причин, негативно влияющих на состояние здоровья в условиях вузовского образования и адаптацию к условиям учебы в вузе, показал наличие внешних и внутренних причин.

Ранговая структура факторов, влияющих на состояние здоровья студентов первого курса в процессе адаптации к вузовской жизни, свидетельствует о том, что наиболее значимой причиной, влияющей на состояние здоровья студентов, является отсутствие знаний о здоровом образе жизни (Ранговый показатель - 27,3%). Следовательно, в школе очень мало внимания уделяется пропаганде здорового образа жизни среди старших школьников. Из внешних факторов, отрицательно влияющих на состояние здоровья студенческой молодежи, наиболее

значимым отмечены вредные привычки (Ранговой показатель составил 40,1%).

Изучение ранговой структуры факторов, влияющих на состояние здоровья студентов в процессе адаптации к вузовской жизни, позволяет корректировать процесс формирования физического здоровья студентов.

Результаты проведенного исследования позволяют разрабатывать концепцию оздоровления студенческой молодежи за счет формирования потребности к групповым и индивидуальным занятиям физкультурно-оздоровительной направленности. Основная концепция формирования физического здоровья студентов нацелена на расширение его интеллектуального, потребностно-мотивационного и ценностного компонентов. Все перечисленные компоненты формируются посредством решения следующих задач: - формирование теоретических знаний и практических навыков, связанных со здоровым образом жизни; - трансформация знаний о здоровом образе жизни к повседневной жизни студентов; применение знаний о здоровом образе жизни в повседневной жизни студентов; - приобретение знаний самоконтроля за состоянием физического здоровья; - освоение средств и методов, направленных на формирование и развитие физического здоровья студентов.

Основными педагогическими условиями формирования физического здоровья студентов вуза могут выступать следующие: - использование интегративного подхода в применении средств спортивной, физкультурно-оздоровительной направленности; - систематизация применения средств с учетом индивидуальных особенностей занимающихся; - организация эмоционально привлекательных занятий в функциональных группах с ограничениями в состоянии здоровья студентов; - научное обеспечение процесса формирования физического здоровья студентов, являющееся ключевым в формировании функциональных групп подготовки; - реализация индивидуального подхода на всех уровнях организации занятия по физической культуре; - проведение занятий спортивно-ориентированной направленности с реализацией принципов спортивной тренировки.

Проведённые исследования динамики формирования функциональных групп в условиях вузовского обучения требует продолжения подобной работы с целью контроля физического здоровья студентов, что даст возможность приостановить негативную тенденцию ухудшения их здоровья за счет реализации инновационных физкультурных программ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты. Теория и практика физической культуры. 2003. № 5. С. 15-19.

2. Гавронина Г.А., Кузнецова З.М. Динамика физической подготовленности студенток, занимающихся физической культурой по различным образовательным программам. Теория и практика физической культуры. 2008. №11. С. 83-86.

3. Гавронина Г.А., Горбунов Н.П. Особенности экспериментальной программы по физическому воспитанию студентов специальной медицинской

группы. Спортивно-ориентированная система физического воспитания – новая педагогическая технология XXI века. Сборник материалов всероссийской научно-практической конференции (5-7 апреля 2007 г., г. Пермь). Пермь. 2007. С. 56-59.

4. Колокольцев М.М., Амбарцумян Р.А., Власов Е.В. Эффективность расширенного двигательного режима в физическом воспитании иностранных студентов. Теория и практика физической культуры. 2014. №6. С.18-20.

5. Кусякова Р.Ф. Физическая культура студентов технических вузов: учеб. пособие. Перм. гос. техн. ун-т; гриф УМО РФ. Пермь: ПГТУ. 2008. - 458с.

6. Наговицын С.Г. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов нефизкультурных вузов. Физическая культура, спорт и здоровье нации в XXI веке: материалы региональной научно-практической конференции. Архангельск. 2010. С. 65-70.

7. Рыбакова Е.О., Шутова Т.Н. Модель формирования спортивной культуры каратистов 11-13 лет. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. №1. С. 38-42.

8. Садыкова Г.С. Гуманизация физического воспитания студентов в высших технических учебных заведениях. Казанский педагогический журнал. 2008. №5. С.97-105.

Мельников Юрий Александрович

кандидат педагогических наук, доцент, кафедра теории и методики спортивной тренировки и спортивных дисциплин

Удмуртский государственный университет

E-mail: pffkksi@mail.ru

Рябов Михаил Егорович

старший преподаватель, кафедра физической культуры и спортивных технологий
Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова

E-mail: ffkis@istu.ru