

Problems of physical education of student youth

Volkov A.

Проблемы физического воспитания студенческой молодёжи

Волков А. В.

*Волков Андрей Владимирович / Volkov Andrey – старший преподаватель,
кафедра физического воспитания,
Санкт-Петербургский горный университет, г. Санкт-Петербург*

Аннотация: актуальность данной статьи обусловлена тем, что в настоящее время действующая система физического воспитания студенческой молодёжи не справляется с существующими проблемами ухудшения физического здоровья студентов. Проблема ухудшения физической подготовленности и здоровья студенческой молодёжи является важной государственной проблемой. Целью данного исследования является выявление факторов, имеющих негативное влияние на здоровье студента, и определение методов борьбы с ними.

Abstract: the relevance of this article due to the fact that at present the existing system of physical education of student's youth can not cope with the existing problems of the deterioration of the physical health of students. The problem of the deterioration of physical fitness and health of student's youth is an important public issue. The aim of this study is to identify factors that have a negative impact on student health and the identification of methods to combat them.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, высшее образование, студент.

Keywords: physical education, health, education at university level, student.

Специалистам в области физического воспитания студенческой молодежи известно, что уровень физического развития и функциональной подготовленности большей части современных молодых людей не соответствует оптимальным параметрам. Исследовательские данные свидетельствуют, что в настоящее время более 50% выпускников общеобразовательных учреждений имеют два или более хронических заболеваний, 30% призывников в вооруженные силы Российской Федерации являются не годными к срочной службе по состоянию здоровья, а около 40% молодых людей призывного возраста не могут выполнить нормативы по общей физической подготовке даже на удовлетворительную оценку [1]. Различные социологические исследования показывают, что количество студентов, направляемых по результатам медицинского осмотра в специальные медицинские группы, достигает 50% от общего контингента учащихся, а уровень физического здоровья молодых людей планомерно снижается в прямой зависимости от курса обучения. Исследованиями подтверждается, что значительная часть молодых специалистов покидает стены учебного заведения с более низким уровнем физического здоровья, чем они имели по приходу в вуз. У студентов от курса к курсу увеличивается частота хронической патологии и в первую очередь это связано с переходом различных функциональных отклонений в хронические формы заболеваний. Более того, на старших курсах обучения регистрируется значительный процент вновь возникших морфофункциональных отклонений и снижение уровня адаптационных возможностей функциональных систем. Рост числа заболеваний студентов старших курсов происходит на фоне значительного снижения уровня их физического развития и функциональной подготовленности. Активным проявлением данных негативных процессов является резкое увеличение частоты сердечных сокращений и артериального давления в покое у данных молодых людей [2].

Процесс обучения студентов в вузе – это последовательное чередование в течение всего периода обучения учебных занятий, экзаменационных сессий и каникул. В период экзаменационной сессии в связи с возрастанием психоэмоциональных нагрузок у студентов наблюдается существенное изменение функционирования нервной системы, в проявлениях тревожности и т.д. [3] Одним из действенных факторов снижения негативного влияния психоэмоциональных нагрузок в период экзаменационной сессии на организм студента являются занятия физическими упражнениями. Физическая культура является учебной дисциплиной в высшем учебном заведении и представляет важнейший компонент в формировании целостного развития личности студента. Физическая культура воздействует на все важные стороны развития человека, которые передались генетическим путем, они развиваются в процессе жизнедеятельности под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Результаты исследования [3] показывают, что физические упражнения положительно влияют на психическое здоровье человека, способствуя улучшению работы мозга, нормализации психического и физического состояния человека, противостоянию нервно-психическим перегрузкам. В настоящее время в учебную деятельность студента внедряются инновационные программы, методы, увеличиваются аудиторные занятия, объём заданий, информационная нагрузка на студента, учащиеся всё больше времени уделяют работе с компьютером. Также неблагоприятными факторами являются рост технического прогресса,

плохая экология окружающей среды и рост вредных привычек. Всё это негативно влияет на здоровье студента и приводит к тому, что ухудшается состояние здоровья, увеличивается предрасположенность к заболеваниям, нарушается осанка и опорно-двигательный аппарат, появляются дефекты зрения и нервно-психические отклонения.

Таким образом, решение задач физического воспитания – проблема многоаспектная и требует комплексного подхода. Нужен полный пересмотр концепций и методики работы по физическому воспитанию высших учебных заведений, а именно, следует кардинально изменить взгляды студентов на физическую культуру и физическое состояние. Необходима осмысленная система образования в вузах, создание благоприятных условий для того, чтобы у студента формировался стиль здорового образа жизни.

Для этого целесообразно, во-первых, преподнесение знаний на занятиях о практических умениях и навыках оздоровления, формирование положительных мотивационно-ценностных отношений к физической культуре, подача установки на необходимость ведения здорового образа жизни, физическом самосовершенствовании и самовоспитании, потребности в регулярных занятиях физической культуры и спорта. Во-вторых, проведение некоторых учебных занятий на свежем воздухе, в-третьих, применение здоровьесберегающих технологий, в-четвертых, закрепление мотивации к занятию физической культурой через пропаганду здорового образа жизни.

Также большое значение имеет мотивирование студентов. Мотивами являются повышение физической подготовленности, оптимизирование веса, улучшение фигуры, снятие усталости, повышение работоспособности, достижение спортивных успехов.

Для успешного формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре необходимо учитывать психолого-педагогические условия: предрасположенность студента к занятию определенным видом физкультурной деятельности, взаимосвязь физического воспитания и профессиональной ориентации будущего специалиста, проведение занятий физической культуры во внеучебное время.

Итак, повышение уровня положительной мотивации к занятиям физической культуры приводит к эффективности физического воспитания студентов, при этом внешние мотивы для них более значимы, следовательно, необходимо повышать и внутреннюю мотивацию к занятию физическими упражнениями.

Высокая социально-экономическая значимость физической культуры и спорта потребовала создать для этой сферы жизнедеятельности законодательные основы. Президентом Российской Федерации декабря 2007 г. были подписаны «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте» [4]. Этот документ направлен на то, чтобы обеспечить всестороннее развитие человека, утвердить здоровый образ жизни, сформировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, создать условия для занятий любыми видами физической культуры и спорта, организации профессионально-прикладной подготовки, профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений. Гарантируются права граждан заниматься физической культурой и спортом (в том числе спортом как профессией), объединяться в организации физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, физкультурно-спортивные общества, федерации по видам спорта, ассоциации, клубы и иные объединения. Государство признает и поддерживает Олимпийское движение в России, его деятельность координируется Олимпийским комитетом, который является неправительственной независимой организацией и официально представляет Россию во всех мероприятиях, проводимых Международным Олимпийским комитетом. Так же акцентируется внимание на развитие спорта в образовательной среде. В приказе Министерства образования РФ №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ» от 16.07.2002 [5] указывается:

- считать приоритетным направления совершенствования процесса физического воспитания в учреждениях высшего образования;
- создавать условия, содействующие сохранению и укреплению физического и психологического здоровья воспитанников средствами физической культуры и спорта;
- обеспечивать взаимодействие физического воспитания с учебно-воспитательным процессом для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формировать физическую культуру личности с учетом индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации.

Роль государства в создании благоприятных условий для развития физической культуры населения трудно переоценить.

Таким образом, психолого-педагогические проблемы физического воспитания студентов являются актуальными в нашем обществе, так как физическая культура является фундаментом психофизического развития и совершенствования молодого поколения. Занятие физической деятельностью ведет к формированию устойчивых потребностей, интересов и мотивов в двигательной активности, что имеет

большое значение для достижения целей в будущей профессиональной деятельности молодых специалистов.

Литература

1. *Козлов А. В.* Альтернативная методика спортивноориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов. // Воронеж, 2006. 178 с.
2. *Осипов А. Ю., Гольм Л. А. Михайлова С. А.* Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания. // Вестник Череповецкого государственного университета, 2012. № 2 (39). Т. 2. С. 178 – 182.
3. *Щербатых Ю. В.* Вегетативные проявления экзаменационного стресса. // СПб., 2001. 32 с.
4. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 01.05.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
5. Приказ Министерства образования Российской Федерации «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 № 686.