

Физическая культура и спорт

УДК 796.01

И.А. БОБУЧЕНКО, О.В. ЯЛОВЕНКО

(nbobuchenko@yandex.ru, g.olga@bk.ru)

Иркутский национальный исследовательский технический университет

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА УКРЕПЛЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Освещается одна из самых важных проблем общества – сохранение и укрепление здоровья обучающихся в процессе обучения в вузе. Подчеркивается необходимость уделять особое внимание физической активности студентов в связи с повышенной учебной нагрузкой. Перечисляются факторы, негативно влияющие на здоровье студентов, среди которых, нехватка времени является основным. Обосновывается необходимость вести профилактическую работу студенческим поликлиникам и деканатам по физическому воспитанию среди обучающихся.

Ключевые слова: физическое здоровье, физическая активность, физическое воспитание, здоровьесбережение, профилактики усталости, здоровый образ жизни, функции организма, пониженная двигательная активность, психологическое здоровье.

В настоящее время особо важное значение приобретает проблема здоровья студентов. Это связано с внедрением в учебный процесс новейших методик, технических средства обучения, а также с огромным потоком информации в медиапространстве. Проблема физической активности для сохранения здоровья наиболее остро обозначилась в последние годы. Современная эпидемиологическая ситуация повлекла большие изменения в нашей повседневной жизни. Вынужденная изоляция не позволила многим студентам в полном объеме следить за своей физической формой. Несмотря на то, что современная система образования даёт возможность заниматься физической активностью через различные фитнес приложения, ограничения всё же в большей степени отрицательно сказались на физическом состоянии студентов [2, 3, 5].

Научные исследования, которые проводились в последнее десятилетие, показывают, насколько возросло число заболеваний и обострение хронических болезней среди молодежи [10, 13]. Также отмечается недостаточное внимание как общества, так и самой личности к профилактическим осмотрам. В связи с этим, необходимо уделять особое внимание занятиям физического воспитания, являющегося тем механизмом, который способен вызвать интерес к физической культуре среди молодежи.

Самое ценное, что есть у человека – это здоровье. Однако для того, чтобы молодое поколение было здоровым, необходимо вести профилактическую работу, разъясняя молодежи, какими способами можно поддерживать своё как физическое, так и психологическое здоровье. Как отмечает С.П. Каберле, «здоровье человека является процессом сохранения и формирования всех его функций организма для того, чтобы при максимально продолжительной жизни быть трудоспособным и вести социально активную жизнь» [14, с. 7].

Исследования Л.М. Сухаревой показывает, что «за последнее время значительно увеличилось число студентов, которые посещают специальную медицинскую группу» [9, с. 14]. Студентам с ослабленным здоровьем намного труднее дается обучением и усвоение программ современного образования.

Также исследования показывают, что здоровье студентов за время обучения не улучшается, а становится хуже. Это связано с постоянным напряжением и главное, отсутствием свободного времени, что приводит к различным функциональным изменениям в молодом организме. У многих студентов сложно проходит адаптация к новому как образовательному, так и социальному пространству, а именно к изменениям жизненных стереотипов, режиму и качеству питания, самостоятельного про-

живания. Такие результаты отражены в работах Н.А. Агаджаняна и К.Т. Ветчинкиной [11], которые выявили ряд заболеваний у студентов с отрицательным течением адаптационного периода во время обучения в вузе.

Однако, несмотря на ряд перечисленных выше отрицательных факторов, ухудшающих здоровье студентов, им следует понимать, что занятия физической культурой позволяют не только укрепить, но и поправить здоровье студентов, приобрести знания и навыки здорового образа жизни.

Немаловажную роль в осознанном отношении к своему здоровью играет программа теоретического образования, направленная на создание целостного представления о физической культуре и культуре здоровья, как человеческой ценности. Приобретая теоретические знания о методах использования физической активности, профилактики усталости и работы организма в целом, студентам легче даются занятия физической культурой и спортом. Следует отметить также, что при усвоении знаний важную роль играют такие факторы, как: личностные качества преподавателя, интерес к дисциплине, практическая значимость, материальное обеспечение и т. п.

Ряд физических упражнений, которые объединены специальным комплексом движений мышц, являются основой физической культуры. Они применяются не только для общего укрепления здоровья и физического развития при занятии спортом, но и восстанавливают физически ослабленных и больных людей. Любая ежедневная двигательная активность, носящая разнообразный характер, способна удовлетворить биологические потребности молодого растущего организма. Однако, каждый должен подобрать для себя адекватную физическую нагрузку. Только при таких условиях возможно избежать гиподинамию, которая ведёт к различным формам патологии. Пониженная двигательная активность, особенно в молодом возрасте, приводит к серьезным заболеваниям в связи с застойными явлениями. Переутомление во время обучения испытывает большинство студентов, появляется хроническая усталость, которая приводит к истощению нервной системы. Ни пассивный отдых, ни какие-либо медикаменты не способны восстановить организм, поскольку только занятия физической культурой способны снять утомление и привести уставший организм в норму.

Наибольшая эффективность физической активности проявляется при взаимодействии двух видов: занятия по физической культуре и посещение спортивных секций. Уровень физической активности является одним из главных факторов формирования здоровья молодёжи. Исследования показывают, что во время обучения двигательная активность студентов снижается, относительно того периода, когда они свободны от занятий.

Немаловажное значение в формировании здорового организма играет утренняя гимнастика. Как показывают исследования, утренняя гимнастика не популярна среди студентов; большинство не уделяют внимания в утренние часы простым физическим упражнениям [7, 12].

Особое значение в вузе приобретают занятия физической культурой в специальной оздоровительной группе студентов, т. к. это требует тщательного врачебного контроля. Студенты основной группы посещают занятия физической культурой, где они могут заниматься различными видами спорта без ограничений и участвовать в различных соревнованиях.

Студенческий возраст является особо сложным периодом, поскольку происходит не только биологическое формирование организма, но и социальное становление личности. Это требует как больших моральных сил, так и физических. В связи с этим, в вузах должна быть выработана специальная программа по целенаправленному укреплению здоровья студентов. Помимо плановых занятий физической культурой, программа включает различные оздоровительные мероприятия, которые также мотивируют студентов для занятий спортом. Обучение в вузе является сложным и достаточно длительным процессом, который может отрицательно сказываться на здоровье студентов. Именно нехватка времени приводит к стрессам и отражается на показателях здоровья студентов, их физическом развитии, физической подготовленности, психологическом и психическом состоянии. Наряду с решением специальных задач вузы должны обеспечивать задачи по сохранению и укреплению здоровья студентов. Однако, профессиональные задачи решаются в рамках учебного процесса, но задачи оздо-

ровительного характера должны решать не только вузы, но и сами студенты. Следует подчеркнуть, что при решении оздоровительных задач студенты сталкиваются с определенными трудностями, а именно: высокая интенсификация учебного процесса, который сопровождается ростом учебной нагрузки и определенными экономическими трудностями, связанные с общей ситуацией в стране. Это сказывается на условиях жизни студентов, которые в силу своего возраста часто имеют повышенные запросы. В наиболее сложном положении оказываются студенты 1 и 2-го курсов. Именно на начальных курсах обучения в вузе из-за отсутствия контроля за своим здоровьем ухудшается физическое состояние студентов [1].

Оказываясь в новом учебном пространстве, которое требует переработки и заучивание огромного количества материала, происходит перегрузка мозга, что может привести к дисгармонии в развитии личности студента. Непрерывные новые методы и формы обучения, отсутствие механизмов адаптации к новой реальности, развитие психоэмоциональных стрессов у студентов часто приводят к неудаче при сдаче сессии и, соответственно, отчислению. Некоторые студенты не справляются с огромной учебной нагрузкой и берут академический отпуск. В связи с этим обстоятельством, вузы должны организовать оздоровительную деятельность так, чтобы здоровье студентов не только сохранилось, но и укрепилось, т. к. решение данной проблемы принадлежит образовательным учреждениям. Смена уклада жизни является травмирующим фактором, который негативно отражается на здоровье студентов. Однако, следует подчеркнуть, что немаловажную роль в оздоровлении студентов играет профилактическая работа студенческих поликлиник, деканатов и кафедр физкультуры. Тесный контакт между этими подразделениями должен способствовать осуществлению лечебно-профилактического наблюдения за студентами, повышая эффективность и качество подготовки молодых специалистов. За последнее время значительно ослабло здоровья молодого поколения, что привело к увеличению количества молодых людей не только негодных к военной службе или имеющих ограничения по состоянию здоровья, но и к получению профессионального образования и дальнейшего трудоустройства. Таким образом, учитывая вышеизложенное, можно констатировать, что в процесс физического воспитания студентов в вузе необходимо внедрение различных оздоровительных технологий с индивидуальной направленностью.

Высокая физическая активность студентов в вузе является самым эффективным и правильным путём к их повышенной работоспособности, физическому и психологическому здоровью, совершенству, красоте и долголетию.

Литература

1. Агаджанян Н.А. Здоровье студентов. М., 2003.
2. Бабина В.С. Проблема здоровья студенческой молодежи // Молодой ученый. 2015. № 11(91). С. 572–575. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/91/19414/> (дата обращения: 04.04.2023).
3. Вараксин В.А., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В. [и др.] Проблема формирования культуры здоровья у студентов // Междунар. студен. науч. вестник. 2015. № 5. [Электронный ресурс]. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13868> (дата обращения: 13.03.2023).
4. Вагоропина С.В., Прохорова М.Л. Проблема здоровьесбережения в условиях современной школы // Молодой ученый. 2018. № 42(228). С. 52–56. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/228/53142/> (дата обращения: 23.12.2022).
5. Гальченко И.Е. Актуальные вопросы сохранения и укрепления здоровья студентов. [Электронный ресурс]. URL: https://www.myuniversity.ru/Физкультура_и_спорт/Актуальные_вопросы_сохранения_и_укрепления/11916_534836_страница1.html (дата обращения: 11.04.2023).
6. Иванова Т.Н., Петров Д.С., Левина А.П. [и др.] Рынок труда выпускников вузов как локальный сегмент социально-экономической системы территориального образования // Азимут научных исследований: экономика и управление. 2018. Т. 7. № 2(23). С. 266–268.
7. Кеберле С.П. Оценка состояния здоровья студентов в современных условиях обучения // Международный студенческий научный вестник. 2019. № 1. [Электронный ресурс]. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=19531> (дата обращения: 23.12.2022).
8. Кобзев М.В., Гаврилова Г.Т., Суханова М.А. Здоровьесбережение – как важная составляющая в современном образовательном пространстве // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2015. № 48. С. 6–10.

9. Маркова Н.В., Рютин С.Г. Здоровье студенческой молодежи: современные тенденции // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 3. С. 168–172. [Электронный ресурс]. URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=37961> (дата обращения: 05.03.2023).

10. Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. № 2-2. С. 193–197. [Электронный ресурс]. URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=11244> (дата обращения: 23.12.2022).

11. Писарев Д.В., Фильштинская А.А. Проблема сохранения здоровья студенческой молодежи // Молодой ученый. 2021. № 49(391). С. 335–337. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/391/86334/> (дата обращения: 23.12.2022).

12. Сухарева Л.М., Рапопорт И.К., Звездина И.В. [и др.] Состояние здоровья и физическая активность современных подростков // Гигиена и санитария. 2002. № 3. С. 52–55.

13. Хорошева Т.А. Здоровьесберегающая деятельность общеобразовательной школы и здоровье учащихся // Материалы конференций Института физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета. (г. Петрозаводск, 27 марта 2015 г.). Петрозаводск: Изд-во Петрозаводск. гос. ун-та, 2015. С. 365–371.

14. Хорошева Т.А., Сидорова И.Г. Здоровье современных первокурсников // Евразийское образовательное пространство: приоритеты, проблемы и решения: сб. ст. к Международ. науч.-практич. конф. (г. Оренбург, 15–16 окт. 2015 г.). Оренбург: Оренбург. гос. пед. ун-т, 2015. С. 421–425.

IVAN BOBUCHENKO, OLGA YALOVENKO
Irkutsk National Research Technical University

PHYSICAL EDUCATION AS THE BASIS OF STUDENTS' HEALTH PROMOTION

The article highlights one of the most important problems of society – the preservation and strengthening of the health of students in the process of studying at a university. There is emphasized the need to pay special attention to the physical activity of students in connection with the increased academic workload. The factors, negatively affecting the health of students, are listed, among which the lack of time is the main one.

There is substantiated the necessity of conducting the preventive work of the student's polyclinics and dean's offices for the physical education among the students.

Key words: physical health, physical activity, physical education, health protection, fatigue prevention, healthy lifestyle, body functions, reduced motor activity, psychological health.