

Хабарова Ольга Леонидовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

Алексеева Юлия Павловна

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет»

г. Владивосток, Приморский край

Ладченко Софья Владимировна

студентка

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОК НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Аннотация: состояние здоровья человека и его морфофункционального статуса измеряется различными показателями, важнейший из которых – это уровень физического развития. Даже незначительные отклонения в физическом развитии приводят к снижению резервных возможностей и уровня физической работоспособности организма и являются маркерами ряда заболеваний. Поэтому физическое развитие студентов, как представителей будущего страны, играет важную роль для всего общества и, в частности, преподавателей физического воспитания.

Ключевые слова: физическое развитие, студенты, здоровье.

Физическое развитие студентов играет ключевую роль в формировании их здоровья и общего благополучия. Сегодня, в условиях всеобщего стремления к здоровому образу жизни, учебные заведения акцентируют внимание на физической активности студентов, как на неотъемлемой части их образования.

Физическое развитие – это заметный процесс изменений морфологических и функциональных признаков организма, который зависит от наследственных факторов и условий внешней среды. Отклонения в физическом развитии соче-

таются со снижением резервных возможностей и уровня физической работоспособности организма и являются маркерами ряда заболеваний. Нормальное физическое развитие, функционирование органов и систем организма студентов способствует сохранению устойчивости к экзогенным факторам, адаптации к меняющимся условиям внешней среды, процессу обучения студентов в вузе [1].

Систематический мониторинг физического развития позволяет выявлять взаимосвязи между состоянием здоровья и функциональной готовностью организма к различным воздействиям внешней среды, то есть условиями жизни, характером и объемом обучения, организацией досуга и отдыха, физкультурно-спортивной деятельностью.

Ежегодно в высших учебных заведениях увеличивается число студентов с отклонениями в физическом развитии, а уровень их двигательной подготовленности снижается. Данная проблема может быть напрямую связана с развитием технологий, что влечет за собой малоподвижный, неправильный образ жизни студентов – большую часть времени молодые люди заняты сидячей работой за компьютером, или отдыхом в положении лежа, когда единственной активностью является скроллинг ленты в Сети.

Современный человек стремится к комфорту, а массовые технологии дают этот комфорт взамен на здоровье, и приводят к тому, что люди начинают лениться, мышцы отвыкают от нагрузок. Стоит сказать и про потребление пищи. Из-за увеличения доступности продуктов питания, и распространения приложений по доставкам еды, люди стали плохо питаться. Так, например, из-за неправильного питания и отсутствия тренировок, одной из основных особенностей физического развития современных студентов является ожирение. Специалисты ВОЗ полагают, что к 2025 году в два раза увеличится процент людей с ожирением или избыточной массой тела по сравнению с 2000 годом [2].

В оценке физического развития студентов определенное значение имеет степень взаимосвязи антропометрических признаков. Установлена тесная взаимосвязь показателей массы тела и длины тела.

Медико-биологическими исследованиями установлено, что у студентов при завершении роста тела в длину продолжается морфофункциональное развитие организма. Наблюдается увеличение массы тела, окружности и экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, мышечной силы, физической работоспособности. В период биологического развития и завершения становления организм молодых людей обладает достаточно высокой пластичностью, адаптацией к физическим нагрузкам. К моменту поступления в вуз завершается формирование различий в телосложении юношей и девушек. К 17–18 годам процесс роста тела в длину у юношей и девушек замедляется, а рост тела и его звеньев в ширину интенсифицируется. В среднем юноши превосходят девушек в росте на 8–16 см, что обуславливает у них большую массу тела.

В период обучения происходит интенсивное развитие, формирование и созревание организма, который чутко реагирует как на не благоприятные, ухудшающие здоровье факторы, так и на благоприятные, оздоравливающие.

Так проблема снижения двигательной активности молодежи повлекла за собой и ряд очень негативных моментов. По данным проведенных исследований только около 12% юношей и 36% девушек, обучающихся в вузах, имеют нормальное физическое развитие. У 10% студентов обоих полов выявлен дефицит массы тела, избыток установлен у 42% обследованных. При оценке физического развития студентов установлено крепкое телосложение у 10% девушек и 25% юношей. Регистрировалось нормальное телосложение у 32% девушек и 42% юношей, относительно слабое – у 58% и 33% соответственно.

Показатели здоровья современных студентов стали хуже, по сравнению с показателями физической подготовки студентов прошлого столетия:

а) наблюдается ухудшение здоровья студентов, отрицательная динамика их физической подготовленности;

б) показатели физического развития и физической подготовленности студентов за последние десятилетия снизились;

в) изменилась тенденция в заболеваемости студентов: в 70-х годах на первых позициях были болезни сердечно-сосудистой, дыхательной и пищевари-

тельной системы; в 2000-е годы доминировали заболевания опорно-двигательного аппарата, миопии и пищеварительной системы;

г) студенты, входящие в основную группу здоровья, обладают отрицательной динамикой физической подготовленности;

д) 70% поступающих на первый курс молодых людей уровень физической работоспособности (PWCi70) соответствует низкому уровню или же ниже среднего.

В этой связи необходимо принимать меры по общему оздоровлению студентов, улучшению их физического развития и вовлечению в занятия физической культурой. Оптимизация физического развития студентов может быть направлена на повышение у них уровня отстающих двигательных способностей и морфофункциональных показателей, таких как: улучшение осанки, регулирование массы тела, повышение функциональных показателей.

Серьезной частью физического развития студенток является верный подбор упражнений, учет индивидуальных особенностей каждого студента и поддержка мотивации. Подбор физических упражнений их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту и индивидуальным возможностям студентов [3]. Преподаватели данной дисциплины должны уметь создать комфортную обстановку для занятий, мотивировать студентов к регулярным тренировкам и следить за их прогрессом. Это помогает молодежи не только поддерживать форму и улучшать физическую подготовку, но и укреплять иммунитет, улучшать общее самочувствие и профилактировать различные заболевания. Кроме того, активное участие студентов в различных спортивных мероприятиях, соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях способствует развитию их физических качеств, улучшает координацию движений.

Помимо занятий спортом, студентам также важно следить за правильным питанием и образом жизни. Употребление полезных и сбалансированных продуктов питания, достаточное количество жидкости, соблюдение режима сна способствуют улучшению физического состояния и общего здоровья, и помо-

жет студентам получить необходимые питательные вещества для роста мышц, улучшения физической формы и поддержания общего здоровья.

Современные требования к университетскому образованию включают в себя здоровый образ жизни и умение поддерживать физическую форму. Поэтому дисциплина «Физическая культура и спорт» занимает важное место в физическом развитии студентов, где физическая культура – это особая культура спорта и здоровья, социальная ветвь, которая включает в себя физическую активность разного рода, интеллектуальное развитие, посредством движения и построения новых нейронных связей в мозге, а также заботу о своем здоровье.

Список литературы

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие / А.А. Бишаева. – М.: КНОРУС, 2013. – 304 с.

2. Голдаева П.Р. Заболеваемость ожирением среди студентов г. Томска / П.Р. Голдаева, О.А. Павленко // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – №6. EDN XIBHWHX

3. Хабарова О.Л. Проблема снижения уровня физической подготовленности студентов вуза / О.Л. Хабарова // Тенденции развития образования: педагог, образовательная организация, общество – 2019: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 19 августа 2019 года). – Чебоксары: Среда, 2019. – С. 295–298. – EDN ASSHXO.