

Мирза Мурат Юнусович

старший преподаватель

Сидоров Владимир Ильич

канд. пед. наук, доцент

Ушхо Юрий Дамирович

преподаватель

Шишхова Аминат Пиимафовна

ассистент

Тутаришев Альберт Казбекович

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет»

г. Майкоп, Республика Адыгея

ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ ДЛЯ СТУДЕНТОК В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Аннотация: в данной статье мы попытались раскрыть те причины, которые определяют в дальнейшем отношение молодежи к занятиям физическим воспитанием, здоровому образу жизни, а через это, и к состоянию своего здоровья, условия, при которых происходит самоотстраненность от активного двигательного режима и отсутствия потребности в занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, определением шагов по организации занятий с такими студентами по формированию у них устойчивого мотивационного отношения и высокой потребности в двигательном режиме и самостоятельных занятиях.

Ключевые слова: двигательная активность, устойчивая мотивация, адаптационные возможности организма, функциональное развитие организма, рост уровня заболеваемости, медицинские группы, физическая культура.

Процесс физического формирования личности молодого человека на сегодняшний день подразумевает длительное, целенаправленное и непрерывное воздействие, которое оказывают на него домашнее окружение, друзья, а если

добавить работу образовательных учреждений (дошкольного и среднего образования, среднего-профессионального и высшего), то это воздействие можно рассматривать постоянным и многолетним. Если рассматривать периоды физического формирования личности, то можно выделить наиболее интенсивные: у девушек это от 12 до 22 лет; у юношей от 13 до 25 лет. Но что парадоксально, именно в эти годы большинство юношей и девушек значительно снижают, а многие и вовсе прекращают заниматься физическими упражнениями. К тому же, большинство занимающихся попали в спортивные секции и кружки спонтанно: это и влияние друзей (36–39%), и выбор родителей (14–17%), а зачастую случайный фактор нахождения в непосредственной близости от места жительства или учебы (7–10%).

Что говорит статистика о причинах столь быстрого отказа молодежи от внимания к собственной двигательной активности? Причина кроется в отсутствии устойчивой высокой мотивации к систематической энергозатратной работе на протяжении длительного времени. Другими словами: главная проблема кроется в том, что результаты этого труда сильно отдалены во времени, при наличии большого желания получить все и сразу. Существуют и другие, очень существенные факторы, которые создают дополнительные трудности:

- из года в год увеличивающиеся учебные требования и объемы учебной информации;
- социальные условия и условия жизни;
- разнообразные психологические проблемы, затрагивающие не только пребывание в учебных заведениях;
- повышенная амбициозность родителей, пытающихся максимально загрузить своих детей всевозможными дополнительными образовательными курсами (причем предпочтение отдается видам, снижающим уровень двигательной активности) и т. д.

Все это приводит к уменьшению возможности организма к адаптации, способствует росту психологических проблем, снижению функционального развития организма подростков.

Но на фоне этих глобальных проблем, со временем, мы получаем еще одну, а эту проблему решить уже гораздо труднее.

Ежегодно мы сталкиваемся с тем, что в вузы поступает большое количество студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. По статистике результатов медицинских осмотров студентов 1 курсов, было выявлено, что за 20 лет с 1992 по 2011 количество признанных здоровыми снизился с 62% до 19%. С 2012 года процент здоровых вырос до 26% и последние 10 лет держится в пределах 22%-25%.

Анализ опросов, проводимых каждые 4 года среди студентов, начиная с 2000 года, и включающие блоки вопросов по уровню физической активности во время обучения в школе и отношению к таковым занятиям, подтверждают нежелание видеть себя в числе занимающихся физическим воспитанием и спортом (около 58–62% опрошиваемых), что говорит о низком уровне знаний о здоровье и средствах его поддержания и улучшения, а так же о негативном опыте занятий в период обучения в школе. Как результат подобных проблем, это большое число студентов, отнесенных по результатам медицинского осмотра к специальной медицинской группе.

Многие школьники во время обучения в школе становятся заложниками гипервнимания, недальновидности, а зачастую амбициозности своих родителей. Результат подобного отношения; прикрытое справками отстранение детей от занятий по физическому воспитанию, максимальная загрузка всевозможными дополнительными занятиями неспортивной направленности (репетиторы, музыка, танцы, языки...), образ жизни с чрезвычайно низкой двигательной активностью. И как следствие, несоответствие развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости) возрастным нормам и значительное снижение функциональных возможностей организма, работоспособности, адаптации, умения преодолевать социальные проблемы, существующие в образовательной среде. Все это приводит к росту уровня заболеваемости у детей и еще большему ухудшению здоровья у тех, кто уже отнесен к медицинским группам с ограничением в уровне занятий.

С апреля по ноябрь 2025 года было проведено исследование, с охватом 194 девушек, студенток Адыгейского государственного университета. Возраст респонденток составил 18–23 года. Все студентки по результатам медицинских осмотров были отнесены к специальной медицинской группе и занятия по физическому воспитанию проходили в группах ЛФК. Из них 132 девушки не посещали занятия по ФВ в школе в связи с полным освобождением.

В проведении опросов больший упор был сделан на отношение к занятиям физическими упражнениями, знания основ методов и способов их использования и понимание оздоровительной значимости физической культуры.

Ниже приводим ряд ответов респондентов, демонстрирующих положение дел по данным вопросам.

В начале анкеты мы предложили девушкам оценить свое здоровье и физическую подготовленность:

- хорошую оценку себе дали здоровью 35% и подготовленности 39%;
- удовлетворительную – здоровью 23% и подготовленности 28%;
- неудовлетворительную – здоровью 28% и подготовленности 26%;
- затруднились оценить – здоровью 14% и подготовленности 7%.

Далее шли вопросы о приоритете ряда определений их жизни:

- наибольший процент (39%) необходимость приобретения хорошей специальности и работы;
- (30%) наличие материально-бытовых условий (жилье, инфраструктура);
- здоровье (24%).

Несколько позиций, по определению отношения к занятиям физическими упражнениями в перспективе улучшения здоровья, и тут возникли разногласия:

- около 58% воспринимают физические упражнения как возможность воздействия на организм для укрепления здоровья;
- около 36% не верят в это.

Следующим были вопросы заботы о здоровье:

- бережным свое отношение к здоровью оценили 19%;
- около 31% менее бережны;

– а около 38% довольно небрежны в отношении здоровья.

А дальше выявилось следующее:

– около 33% не занимаются самостоятельно физическими упражнениями;

– 42% – очень редко;

– 11% занимаются систематически.

Данные ответы несколько странны, если вспомнить цифры выше, где 71% верит в положительное воздействие физических упражнений.

Какие же аргументы выдвигают студентки?

– 51% ссылаются на отсутствие силы воли, не позволяющее заставить себя регулярно заниматься;

– 35% ссылаются на отсутствие физической возможности заниматься, в связи с заболеваниями;

– 32% испытывают дефицит свободного времени, так как все время уходит на учебу, дополнительные занятия и (!?) отдых после них;

– 28% на множество неудобств, связанных с удаленностью спортивных объектов, отсутствием предпочитаемых видов и систем занятий и т. д.

Были предложены ряд вопросов по наличию и уровню знаний в области физической культуры и спорта, на которые получены ответы:

– около трети (34%) не интересуются получением знаний в данной области;

– 36% изредка озадачиваются просмотром учебных материалов и лекционного курса лишь в связи с «обязательностью» дисциплины;

– 26% считают уровень своих знаний чрезвычайно низким;

– 19% не видят необходимости в подобных знаниях;

– 27% уверены в необходимости знаний о человеке, организме, физическом развитии и способов повышения здоровья, как необходимыми в дальнейшей трудовой деятельности;

– 68% имеют мозаичное представление о построении занятий физическими упражнениями с целью укрепления и сохранения здоровья.

Очень небольшое количество студентов имеют представление о способах самооценки и самоконтролю. Со слов респондентов, они с удовольствием занимались бы спортивными играми (32%), плаванием (28%), фитнесом (19%), подвижными играми (17%), при этом совершенно забывая тот факт, что по состоянию здоровья они отнесены к специальной медицинской группе, и основное внимание должны уделять лечебной физической культуре.

Из полученных данных можно предположить, что многие студенты не находят для себя потребности в занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, а вопросы здоровья и функциональных возможностей организма не попадают в число приоритетных. Особенно странно это звучит от девушек, имеющих значительные отклонения в здоровье и не прилагающих значительных усилий для исправления такого положения. Очень важным шагом в организации занятий с такими студентами должны выступить формирование у них устойчивого мотивационного отношения и высокой потребности в организации двигательного режима, в том числе и самостоятельных занятий. Необходимо донести до сознания идеи положительного отношения к практической реализации повышения уровня знаний о здоровом образе жизни, здоровье, функциональной и физической подготовленности, о совершенствовании адаптационных возможностей организма к физическим нагрузкам и окружающей среде.

Список литературы

1. Аверясова Ю.О. Физическая культура студентов специальной медицинской группы: учебник для бакалавриата и специалитета / Ю.О. Аверясова. – М.: Литрес, 2023.
2. Садовникова Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе / Л.А. Садовникова. – М.: Лабиринт, 2020.
3. Цеева Н.А. Формирование ценностного отношения к занятиям физической культурой студентов специальной медицинской группы / Н.А. Цеева, М.Ю. Мирза, Е.В. Золотцева, Ю.Д. Ушхо // Danish Scientific Journal. – 2020. – №48 (2). – С. 51–54.