

Хабарова Ольга Леонидовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ПРОБЛЕМА СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Аннотация: в данной статье рассмотрена проблема снижения уровня физической подготовленности студентов, которая спровоцирована дефицитом двигательной активности молодёжи, что пагубно влияет на состояние их здоровья. Исследования показывают, что очень мало студентов занимается дополнительно физической культурой, кроме учебных занятий. В связи с этим необходимо внедрять различные современные методы преподавания, повысить уровень знаний студентов о своем организме, здоровом образе жизни, двигательной активности.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты, двигательная активность, состояние здоровья, физические упражнения.

Процесс обучения в высшем учебном заведении на сегодняшний день выдвигает высокие требования к состоянию здоровья, физическому развитию и подготовленности студентов. Большой поток информации, интенсификация учебной деятельности требуют значительных затрат для успешного освоения вузовской программы. От того, каким физическим и психическим резервом организма обладает студент, во многом зависят его текущие и предстоящие успехи, процесс профессионального становления.

Физическая подготовленность общепринято считается одной из характеристик, отображающих качество физического здоровья и уровень двигательной активности молодых людей. Однако на сегодняшний день физическая активность не является основной потребностью студенческой молодежи. В настоящее время выявляется снижение уровня физической подготовленности по ско-

ростным способностям и скоростной выносливостью студентов, вследствие чего происходит ухудшение функционального состояния организма.

Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет. Особо уязвима сердечно-сосудистая система – ухудшается функциональное состояние сердца, снижается экономичность его работы, что способствует раннему возникновению дегенеративных процессов в системе кровообращения и ее быстрому износу. Недостаточная физическая нагрузка студентов и вообще всех людей является одной из причин нарушения осанки, ухудшения зрения, появления избыточного веса и других нарушений в организме [3].

Студенты, которые уделяют мало времени физической активности (либо вообще не занимаются), обладают меньшей силой и выносливостью, менее быстрые и ловкие, менее закалены, чаще болеют. Организм человека, который регулярно физически активен, более устойчив перед различными заболеваниями, стрессовыми ситуациями, другими внешними факторами.

С каждым годом в вузах количество студентов, отнесённых по состоянию здоровья в основную группу, снижается, а в подготовительной и специальной группе увеличивается. Рост заболеваемости студентов происходит на фоне снижения общего уровня их физического развития. Одной из определяющих причин этой тенденции является недостаточная физическая активность. Установлено, что успешность обучения в вузе имеет тесную связь с функциональным состоянием и здоровьем, так как проблемы, связанные с ухудшением здоровья молодежи, приводят к снижению работоспособности и повышению утомляемости студентов [2].

Согласно данным статистики на 2015 год по числу жителей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, в результате ряда причин Хабаровский край занимает 46-е место в рейтинге субъектов Российской Федерации. Доля обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности составляет 41,9%.

Сравнительный анализ развития двигательных качеств школьников и студентов Хабаровского края со стандартами Российской Федерации показал, что примерно 60% из них по показателям, характеризующим физическую подготовленность, находятся на уровне стандартов. Исходя из медицинских исследований с 2008 по 2016 годы, медики пришли к выводу, что число студентов, имеющих хронические заболевания, увеличилось в 1,5 раза. Среди первокурсников 85% имеют отклонения в состоянии здоровья [3].

Анализ опроса студентов вузов показал, что 45% студентов оценивают состояние своего здоровья как удовлетворительное или плохое, каждый третий студент имеет 2–3 заболевания.

Регулярно занимаются в различных секциях вне учебных занятий – 27,3% студентов первого курса; 21,8% студентов второго курса и 16,5% – студентов третьего курса. Считают очень важной для себя учебной дисциплиной физическую культуру – 47% первокурсников, 35% второкурсников и 30% третьекурсников. Стоит отметить, что данные показатели являются очень низкими.

Большая часть студентов ограничивается лишь учебными занятиями физической культурой (2 раза в неделю), чего недостаточно для того, чтобы восполнить общий дефицит двигательной активности за неделю. Лишь комплексная комбинация учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями имеет возможность удачно сформировать и улучшить у студентов физические качества и навыки, необходимые им в жизни. Медики составили следующий режим физических нагрузок, который считается оптимальным для студентов: юноши должны уделять физическим нагрузкам 8–12 часов в неделю, а девушки 6–10 часов в неделю.

Занятия физическими упражнениями благотворно влияют на студентов и оказывают положительное воздействие:

- укрепление мышечной системы и активизации кровообращения;
- улучшение физического развития, и физической подготовленности студентов;

- приобретение методических навыков и умений в организации самостоятельных занятий спортом;
- воспитание у молодых людей мотивации к регулярным занятиям физическим самосовершенствованием;
- приобретение навыков профессионально-прикладной физической подготовки;
- нравственно-волевая и эстетическая подготовка студентов.

В то же время существующая система физического воспитания ограничена в привлечении и формировании активного субъекта физкультурно-спортивной деятельности и требует основательности. Следовательно, важным направлением физического воспитания является формирование спортивных интересов у студентов и побуждение к физической активности, а также искусство применять различные средства для сохранения и укрепления своего здоровья. Студент должен быть максимально информирован о спортивной деятельности в целом, о ее положительном влиянии на организм, и о губительном влиянии на организм в случае ее отсутствия.

По статистике, современные студенты получают информацию в области физической культуры из различных источников. Основные источники: телевизионные и радиопередачи – 61%; газеты, журналы, специальная литература – 38%; преподаватели физической культуры – 32%; друзья и знакомые – 15%; посещение различных спортивных мероприятий – 11%.

В программе высших учебных заведений предусмотрены лекционные и методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура». Однако не во всех вузах этот раздел выполняется, что существенно снижает уровень познаний студентов, посещая которые они могли бы значительно повысить свои знания в области физической культуры и рационально использовать свои возможности.

Таким образом, необходимо констатировать, что снижение уровня физической подготовленности студентов является важной проблемой, обусловленной

дефицитом физических нагрузок, что в свою очередь негативно сказывается на состоянии их здоровья.

Проведенные исследования показали, что необходимо увеличивать уровень физической подготовленности студентов вуза путём формирования ценности здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям с использованием наиболее интересных, доступных и эффективных средств физической культуры.

Список литературы

1. Бачурина Ю.В. Двигательная активность как один из способов сохранения здоровья студенческой молодежи / Ю.В. Бачурина, А.Г. Тихая // Педагогические и социологические аспекты образования: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 25 апр. 2018 г.) / под ред. Л.А. Абрамовой, И.Е. Поверинова. – Чебоксары: ИД «Среда», 2018. – С. 247–249.

2. Конобейская А.В. Здоровье и здоровый образ жизни как важные составляющие качества образования // Научные чтения памяти профессора М.П. Даниловского: материалы Восемнадцатой Национальной научно-практической конференции: в 2 т. Тихоокеан. гос. ун-т. – Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2018. – С. 392–396.

3. Результаты медицинских осмотров студентов вузов г. Хабаровска за 2008–2016 гг. // Текущий архив Министерства здравоохранения Хабаровского края. Научный руководитель – д-р соц. наук, профессор Н.М. Банков. Дальневосточная академия государственной службы.