

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Буйнова К.Е.

*Буйнова Ксения Евгеньевна – студент,
кафедра физического воспитания, ЛФК, восстановительной и спортивной медицины, факультет лечебного дела,
Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, г. Ханты-Мансийск*

Аннотация: в статье рассматривается вопрос о проблемах физического воспитания студенческой молодежи, а также пути их решения.

Ключевые слова: спорт, студенческий спорт, физическая культура, физическое развитие, молодежь, двигательная активность.

PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Buinova K.E.

*Buinova Kseniya Evgenievna– Student,
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION, PHYSICAL TRAINING, REHABILITATION AND SPORTS MEDICINE, FACULTY
GENERAL MEDICINE,
KHANTY-MANSIYSK STATE MEDICAL ACADEMY, KHANTY-MANSIYSK*

Abstract: the article deals with the problems of physical education of students, as well as ways to solve them.

Keywords: sports, student sports, physical culture, motivation, physical education, young people, physical activity.

УДК 796.011.3

Давно известно, теоретически доказано и подтверждено практикой: отсутствие оптимальной двигательной активности является препятствием в освоении учебного материала. Экономия на физическом воспитании учащихся, мы не только вредим их здоровью, но и лишаем их полноценного умственного, аналитического и в целом интеллектуального развития.

В настоящее время, начиная с 1986-87 годов рождения, наблюдается рост количества первокурсников, имеющих подготовительную (слабое физическое развитие) и специальную медицинскую группы (патологические отклонения в состоянии здоровья). При этом число студентов специальной медицинской группы в некоторых регионах страны превышает 60 и более процентов.

В высших учебных заведениях, где физическое воспитание студентов поставлено на должный уровень, где физическое воспитание и спорт широко охвачены вне сетки учебного плана, где контролируется в дополнение к аудиторной физической нагрузке самостоятельная подготовка, подавляющее большинство студентов подготовительной и специальной медицинских групп успешно реабилитируются и переходят в когорту практически здоровых людей.

Специалисты в области физической культуры студенческой молодежи знают, что уровень физического развития и функциональной подготовки большинства 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 [2]. Ряд социологических исследований показывает, что число студентов, направляемых на медицинские осмотры в специальные медицинские группы, достигает 50% от общего контингента студентов, а уровень физического здоровья молодежи систематически снижается в зависимости от курса обучения [5]. Исследования доказывают, что в большинстве случаев молодые специалисты имеют более низкий уровень здоровья по окончании высших учебных заведений, нежели чем при поступлении. Частота хронических патологий значительно увеличивается во время обучения, что может быть связано с осложнением отклонений и их последующим переходом в хроническую форму. Кроме того, на старших курсах наблюдается снижение уровня адаптивности функциональных систем. Одной из причин таких показателей является снижение уровня физической подготовки, а также ухудшение физического развития из-за сидячего образа жизни большинства студентов. Активным проявлением этих негативных процессов является резкое увеличение частоты сердечных сокращений и артериального давления в состоянии покоя у этих молодых людей [5]. Эта ситуация является серьезной проблемой, требующей немедленного решения, поскольку эта негативная динамика ухудшения здоровья молодежи влияет на работу медицинских учреждений, поскольку предоставление качественной медицинской помощи при постоянном увеличении числа людей с проблемами со здоровьем довольно проблематично [8].

Исследования показывают, что на сегодняшний день формы, методы и средства обучения, используемые в практике высшей школы, не позволяют в полной мере внедрить ориентированный на личность подход к формированию здорового образа жизни студентов и не отвечают требованиям подготовки современных специалистов. Основным недостатком, по мнению Н.А. Мелешковой, является отсутствие индивидуального дифференцируемого подхода в системе физической подготовки учащихся [3]. Тот же автор свидетельствует, что сегодня в вузах физкультурно-оздоровительная работа со студентами недостаточна, организация самостоятельной работы студентов по формированию и развитию их ценностных ориентаций на ведение

здорового образа жизни находится на низком уровне, учебно - методическая литература по этой проблеме присутствует в недостаточном количестве. В этой ситуации крайне необходимы качественные преобразования и изменения в структуре и методологии организации и проведения учебных занятий по физической культуре у студентов.

По мнению некоторых экспертов, одним из способов внесения качественных и структурных изменений в процесс преподавания физической культуры в высшей школе является изменение формы и методики проведения практических занятий по физическому воспитанию со студентами в целях повышения уровня развития основных физических качеств и двигательных способностей, улучшения их здоровья, специальной подготовки к предстоящей трудовой и социальной деятельности [6]. Такие преобразования должны включать индивидуализацию процесса физической культуры студентов с учетом изначального уровня их здоровья и физической подготовки. Практика показывает, что эффективность физической тренировки будет высокой только в том случае, если физические нагрузки для каждого человека дозируются индивидуально [4]. Индивидуальные программы физкультуры учащихся рассчитаны на молодых людей, которые по состоянию здоровья относятся к основной или подготовительной группе, но по каким-то причинам (низкий уровень физического развития, недавние травмы и т. д.) не могут выполнять физическую нагрузку на занятиях в полном объеме. В основе этих программ лежат методы физической и функциональной подготовки молодежи к необходимому уровню нагрузки, с обязательным контролем за уровнем физического и функционального состояния организма. В этом случае общий объем и интенсивность физических упражнений ограничивается функциональным состоянием студентов, а не зависит от субъективного мнения преподавателя. Следует отметить, что эта форма обучения физической культуре позволяет привлекать к практической деятельности студентов с различным уровнем физической подготовки, а также студентов, зачисленных в специальные медицинские группы по результатам медицинских осмотров.

Основная проблема физкультуры в высших учебных заведениях заключается в необходимости достижения студентами оптимального двигательного режима. Это возможно только при эффективном использовании объективных и субъективных факторов, влияющих на личность студента. В этом случае можно поддерживать физическую форму учеников на достаточно высоком уровне, включая состояние здоровья и успехи.

Также важным элементом, влияющим на уровень физической подготовки, является отсутствие вредных привычек. В последнее время все чаще наблюдаются случаи употребления алкоголя, табака и наркотиков среди молодежи. Это оказывает негативное влияние на здоровье студентов. Поэтому необходимо бороться с такими зависимостями и привычками, как курение, алкоголизм, употребление наркотиков. Это может быть достигнуто следующими способами:

- * активная пропаганда ЗОЖ;
- * лекции врача-нарколога;
- * профилактические беседы с психологом в вузах.

Таким образом, существует множество проблем, связанных с проведением занятий по дисциплине «Физическая культура» у студенческой молодежи, однако имеется немало способов, методов и решений данных проблем.

Список литературы / References

- 1 *Лопатин Н.А.* Роль кафедры ВУЗа в формировании здорового образа жизни студентов / Медицина в Кузбассе. Серия: Педагогика. Т. 16. № 2, 2017. С. 55-58.
- 2 *Сластенин В.А.* Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. М.: Академия, 2007. 567 с.
- 3 *Окуньков Ю.В.* Физическое воспитание как фактор всесторонней подготовки специалиста (на примере технических вузов): автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1975. 16 с.
- 4 *Козлов А.В.* Альтернативная методика спортивноориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов: Дис...канд. пед. наук. Воронеж, 2006. 178 с.