

ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Актуальность. На современном этапе развития общества одними из основных критериев социального прогресса все чаще рассматриваются такие ценности, как здоровье, активное долголетие, полноценная и разносторонняя жизнедеятельность.

Физическая культура является неотъемлемой частью учебного процесса в высшем учебном заведении, доступным средством оздоровления студенческой молодежи. Регулярные занятия физическими упражнениями регулируют работу всех систем организма, являются средством профилактики и лечения различных заболеваний. Основными задачами физического воспитания в вузе являются повышение интереса студентов к занятиям физической культурой и развитие оздоровительного направления в данной сфере деятельности.

Состояние здоровья студентов не может оставаться без внимания. Ежегодное увеличение количества студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, является одной из самых острых проблем, которая стоит перед кафедрами физического воспитания вузов Республики Казахстан. По результатам медицинского осмотра, проведенного в Казахском национальном университете им. аль-Фараби, доля студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, в 2017 году составила 22,8%. Основным контингентом специального учебного отделения являются девушки. Это зависит от специфики вуза и того, что юноши предпочитают умалчивать о реальном состоянии своего здоровья, скрывают имеющиеся хронические заболевания из-за желания обучаться на военной кафедре университета.

Цель: изучение отношения студентов к занятиям физической культурой.

Задачи:

- выявить уровень знаний студентов о состоянии своего здоровья;
- проанализировать мотивационные аспекты к занятиям физической культурой и спортом;
- определить пути оздоровления студенческой молодежи.

Методы организации исследований: анкетирование, обзор литературных источников.

Результаты исследований. С целью изучения отношения студентов к своему здоровью, к занятиям физической культурой нами было проведено анкетирование студентов специальных медицинских групп. В опросе приняли участие 526 студентов 1-2 курсов Казахского национального университета им. аль-Фараби.

В специальные медицинские группы распределяются студенты, имеющие различные отклонения в состоянии здоровья. Вызывает беспокойство тот факт, что, по данным проведенного анкетного опроса, большинство респондентов не посещали уроки физического воспитания в школе из-за отсутствия специальных медицинских групп и учителей, работающих с данным контингентом. Это характерно не только для города Алматы, но и для всей республики в целом, хотя общеизвестно, что физическая культура применяется с профилактической, лечебной и реабилитационной целью в комплексном лечении лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Выявить уровень знаний студентов о состоянии своего здоровья являлось одной из задач опроса. Анкетирование показало, что регулярно посещают врача и имеют достаточный уровень информации о своем заболевании 43% опрошенных, по необходимости обращаются к врачу (в период обострения имеющихся заболеваний) 51,3%, не владеют необходимой информацией о своем заболевании 5,7%. На основании приведенных цифр можно заключить, что почти половина студентов имеет низкий уровень информационной грамотности, предусматривающей приобретение необходимого минимума знаний о характере заболеваний, комплексах специальных физических упражнений и их влиянии на функциональные системы организма.

На вопрос о том, что такое «здоровье», ответы распределились следующим образом: отсутствие заболеваний – 72,2%, хорошая наследственность – 9,9%, совокупность нескольких составляющих – 15%, затруднились в выборе ответа 2,9%. Приведенные данные показывают, что распространенные в обществе представления о здоровье формируют пассивное отношение к собственному здоровью. Ответственность перекладывается на внешние факторы, например на

наследственность и неблагоприятные экологические условия. Эти представления часто формируются у молодежи стихийно, под воздействием семейных установок, социальной среды, средств массовой информации и социальных сетей.

Изучая отношение студентов к собственному здоровью, мы посчитали уместным включить в анкетирование вопрос об употреблении алкоголя и других наркотических веществах. Большинство (76,0%) ответили, что ни разу не пробовали, 8,5% употребляют периодически, 5,7% опрошенных студентов употребляют подобные вещества изредка, 9,8% не ответили на этот вопрос. Данный результат впечатляет, ведь современная молодежь подвержена вредным привычкам, которые пагубно сказываются на здоровье и физической форме. Если все ответы были предельно честными, мы можем быть уверены, что современное поколение не потеряно. Посещаемость студентами занятий физическим воспитанием во многом зависит от степени удовлетворенности этими занятиями и в большей степени связана с мотивами посещения занятий в вузе.

Среди многочисленных мотивов посещения занятий по физическому воспитанию в вузе преобладающими являются следующие: возможность коррекции телосложения – 58,2%, потребность снять умственное напряжение – 10,5%, средство укрепления и сохранения здоровья – 24,9%, средство приятного проведения досуга – 4,5%, не видят необходимости в посещении занятий 1,9%. Полученные результаты говорят о том, что большая часть студентов хотят корректировать и совершенствовать свое телосложение и рассматривают занятия физическим воспитанием как средство укрепления и сохранения здоровья.

Несмотря на то, что физическая культура является обязательной дисциплиной, студенты пропускают эти занятия по ряду причин. Проанализировав ответы студентов, можно точно сказать, что одной из главных причин пропусков являются возникшие проблемы со здоровьем. Также из-за больших нагрузок в учебе у студентов появляются задолженности, вследствие чего от нехватки времени многие ведут неправильный режим сна, то есть не высыпаются и пропускают занятия в университете. Небольшая часть опрошенных студентов совмещают учебу с работой, что также влияет на посещение занятий. В большинстве случаев возникновение проблем с транспортом является отговоркой, когда студент проспал или не захотел посещать занятия. Такие причины, как «возникли проблемы дома», «появились срочные дела», возникают у студентов, состоящих в браке.

Одним из основных показателей физической культуры личности являются физическая активность, регулярность и самостоятельность занятий физическими упражнениями в целях физического самосовершенствования. Полученные анкетные данные показывают, что регулярно самостоятельно занимаются 31,4% студентов, занимаются нерегулярно 27,4%, не занимаются из-за нехватки времени 29,7%, вообще не занимаются самостоятельно физическими упражнениями 11,5%. Такие результаты свидетельствуют о том, что у студентов отсутствует понимание роли самостоятельных занятий физическими упражнениями. Преподавателям физического воспитания необходимо обеспечить студентов необходимой информацией для самостоятельных занятий физическими упражнениями, информационными материалами, направленными на сохранение и укрепление здоровья средствами физического воспитания. Ежедневная двигательная активность является естественной потребностью организма человека. Изучение суточного режима двигательной активности студентов позволило выявить, что больше половины опрошенных (68,4%) ведут малоподвижный образ жизни, причем практически не ходят пешком 18,3%, регулярные пешие прогулки выполняют 13,3% респондентов. Ежедневный режим двигательной активности студентов колеблется в пределах от 1,5 до 3 километров. Из полученных данных можно говорить, что студенческая молодежь подвержена гиподинамией. Дефицит мышечной деятельности характерен для большинства студентов вузов, это, как свидетельствуют многочисленные исследования, может привести к снижению адаптационной способности сердечно-сосудистой и дыхательных систем, развитию ожирения, нарушениям в работе опорно-двигательного аппарата, падению иммунитета, что неизменно приводит к приобретению новых заболеваний. В результате малоподвижного образа жизни снижаются умственная работоспособность и память, проявляется эмоциональная неустойчивость, что приводит к снижению успеваемости. Согласно полученным данным, учебные занятия по причине болезни в течение учебного года пропускают 22,8% респондентов. Полученные данные

еще раз подтверждают давно обоснованные педагогические и физиологические закономерности, связанные с двигательной активностью человека.

Заключение. Данные исследования являются основой для внесения корректив в учебный процесс физического воспитания в вузе и поиск новых форм работы со студентами специальных медицинских групп, оптимизации учебного процесса физического воспитания с установкой на обязательное достижение оздоровительного эффекта. При корректировке программы необходимо учесть решение следующих задач:

- индивидуальный подход к занятиям физическим воспитанием с учетом имеющихся заболеваний;

- обеспечение рационального сочетания теоретической, практической и самостоятельной работы студентов, создание условий для развития индивидуальных способностей студентов;

- увеличение образовательного компонента в содержании учебного материала, что необходимо для освоения студентами системы знаний в области оздоровительной физической культуры, формирование интереса к здоровому образу жизни;

- формирование прочных, устойчивых, глубоких знаний об уровне здоровья на основе диагностики и повышения функциональных возможностей организма и физической подготовленности;

- развитие устойчивой мотивации у студенток к ведению здорового образа жизни и понимания собственной ценности физического и психического здоровья;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физическому воспитанию, потребность в самостоятельных регулярных занятиях физическими упражнениями;

- внедрение в учебный процесс инновационных образовательных технологий.

Для реализации вышеизложенного преподавателями кафедры физического воспитания Казахского национального университета им. аль-Фараби регулярно проводится работа по улучшению качества проведения занятий физической культурой. Нами была разработана программа, ориентированная на логический переход всех форм физкультурной практики в устойчивый процесс физического самовоспитания и самосовершенствования. Решающим аспектом учебного процесса является целенаправленное формирование и закрепление осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях, мотивации физической закалки, устойчивой привычки постоянной заботы о своем здоровье, что, несомненно, будет способствовать оздоровлению студенческой молодежи.

Одним из условий формирования у студентов устойчивого интереса к занятиям физической культурой является совершенствование процесса физического воспитания за счет внедрения современных интерактивных образовательных технологий. Преподавателями кафедры на учебных занятиях успешно применяются методы кейсов (case-study) и ассоциограмм (Mind Mapping). [1; 2].

Совершенствование методики проведения занятий по физическому воспитанию со студентами специальных медицинских групп, правильная организация лечебно-профилактических мероприятий под руководством квалифицированных кадров обеспечат улучшение состояния здоровья студентов, приведут к повышению интереса к занятиям физической культурой и двигательной активности на занятиях, анализу собственного здоровья, а также улучшат хорошую полноценную подготовку будущих специалистов.