

УДК 793.4

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Байзакова Н.О., Мырзаев М.О., Заурбекова Р.П.

Казахский Национальный Университет имени аль-Фараби

Алматы, Казахстан

Методические рекомендации по оздоровлению студенческой молодежи университета

Казахский Национальный Университет имени аль-Фараби

Байзакова Н.О., Мырзаев М.О., Заурбекова Р.П.

Аннотация

В данной работе авторы ставят проблемы оздоровления студентов вузов. Сделан анализ по определению потребностей студентов к занятиям физической культуры. Дается материал по обработке ответов анкеты предложенный для студентов.

Ключевые слова: здоровье, упражнения, образование, комплекс, процент, анкета, опрос.

Университеттегі студент жастардың салауатты өмірге бейімдеуіне арналған әдістемелік

нұсқаулары

Әл – Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университеті

Байзакова Н.О., Мырзаев М.О., Заурбекова Р.П.

Түін

Бұл жұмыстың авторлары студенттердің денсаулығын сауықтыру жолындағы мәселелерді көрсеткен. Дене тәрбиесі сабағына студенттердің қызықшылық барысын талдаған. Студенттердің сауалнама сұрақтарына берген жауаптары анықталған.

Негізгі сөздер: денсаулық, жаттығу, білім, кешен, пайыз, сауалнама, сауалнама жүргізу.

«Methodical recommendations for a healthy lifestyle of the University's students»

Al –Farabi Kazakh National University

Baizakova N.O., Myrzaev M.O., Zaurbekova R.P.

Summary

In this study the authors represent problems of recovery of university students. Have been made an analysis in order to determine the student's needs in physical culture. It provides material for processing responses to the questionnaire proposed to the students.

Key words: a health, an exercise, an education, a complex of percentage, a questionnaire, quiz.

Актуальность.

Здоровый образ жизни – это не только образ жизни отдельно взятого студента, но и образ жизни всего общества. Этот принцип жизнедеятельности человека, направлен на сохранение и улучшение здоровья с помощью правильного питания, физической подготовки, отказа от вредных привычек.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что тема здорового образа жизни в студенчестве является очень серьезной. Ключевыми компонентами здорового образа жизни являются: режим активности, гигиенические требования, режим труда и отдыха.

Физическое воспитание составляет весомую часть образовательного процесса, которое осуществляется в высших учебных заведениях Казахстана. На сегодняшний день в большинстве высших учебных заведениях физическое воспитание проводится два раза в неделю на первых двух курсах.

Укрепление здоровья студентов и подготовка востребованных специалистов - одна из важных задач физической культуры и спорта на современном этапе развития общества. Научными исследованиями выявлены отрицательные моменты влияния гиподинамического режима на здоровье студентов: снижение интенсивности обмена веществ, уменьшение снабжения организма кислородом; ослабление сердечной мышцы, увеличение частоты сердечных сокращений, уменьшение минутного объема крови; увеличение частоты дыхания, появление одышки даже при незначительных физических нагрузках, уменьшение стойкости организма к инфекционным заболеваниям, ухудшение внимания, памяти.

С первых дней учебы и двигательная активность студентов снижается на 50%. С каждым учебным годом уровень двигательной активности студентов (за исключением тех, которые систематически занимается спортом) снижается. Положение сидя за столом незаметно становится обычным, даже приятным для многих студентов, а движение наоборот, необычным и малоприятным. Низкий уровень повседневной двигательной активности этих студентов приводит к понижению их мышечной деятельности, то есть гиподинамии.

В связи с этим проблема профилактики здоровья, формирования здоровой, гармоничной личности является главной задачей преподавателя по физическому воспитанию высших учебных заведений.

Самая главная причина заболеваемости молодежи можно назвать – это отсутствие должного интереса к занятиям физического воспитания. Лишь после этого:

1. недостаток элементарных знаний о здоровье;
2. большую умственную нагрузку;
3. компьютеризацию;
4. экологическую проблему;
5. низкую культуру питания;
6. низкий уровень физической подготовленности;

Выявляются следующие моменты:

- отсутствие интереса у значительной части студенчества к занятиям физической культурой и спортом;
- отсутствие устойчивой мотивации к физическому совершенствованию.

Во многом мотивацией для занятий физической культурой и спортом являются: эмоциональная разрядка, смена обстановки, снижение веса, улучшение внешнего вида (девушки).

Организация исследования и методические рекомендации.

Цель: - изучить интересы и потребности студенческой молодежи КазНУ в сфере физической культуры и спорта

- определить влияние физического воспитания на двигательную активность студенческой молодежи.

Методы исследований:

1. анализ и обобщение научно-методической литературы и данных научных опытов

2. анкетирование

Для решения поставленных целей и задач исследования студентам была предложена анкета. В анкете студентам предлагалось оценить причины и ситуации, обстоятельства, которые побуждали бы и побуждают их продолжать заниматься физической культурой. Все причины нужно было описать баллами от 5 до 1 по степени значимости и важности их для продолжения занятий этим видом спорта. Причины, которые не имели определенного значения оценивали в 1 балл. Анализ результатов опроса

проводился путем подсчета процентного соотношения полученных ответов на отдельные вопросы предложенной анкеты. В анкетировании принимали студенты 1-2 курсов различных факультетов. Анализируя результаты проведенного мониторинга было выявлено, что все участники опроса - респонденты занимаются физической культурой ежедневно в разных формах (утренняя гимнастика, оздоровительная ходьба, велопогулки, плавание, фитнес) занимаются - 70% студентов, не всегда регулярно – 30%. На вопрос: «Вы получаете удовольствие от занятий физической культурой и спортом?» - было получено ответов «Да» - 53%, «Нет» - 12 %, «Не всегда» - 35%. По ходу опроса были определены мотивационные предпочтения занимающихся к занятиям физической культурой. На вопрос: «Почему Вы стараетесь регулярно заниматься физической культурой и спортом?» 70% ответов было: - «Хотели бы быть здоровым», 20% «Иметь подтянутое телосложение», и лишь 10% ответили: «Занимаюсь за компанию». Из всех участников опроса: «2 раза в неделю» хотят заниматься - 30%, «1 раз в две недели и реже» - 60 % и только 10% готовы заниматься физкультурой «3 раза в неделю и более». На вопрос: «Достаточно ли Вам 2-х раз в неделю занятий по физической культуре?», выяснилось, что 64 % респондентов ответили позитивно, 36 % опрошенных студентов, считают, что этого не достаточно.

Оценивая, студентов, которые принимали участие в опросе: «Какое влияние на состояние здоровья человека оказывает каждый из нижеприлагаемых факторов, была составлена схема:

- 49% - образ жизни
- 14% - состояние окружающей среды (экология)
- 14% - наследственный фактор
- 23% - уровень развития общества с системой здравоохранения

Предполагается, что такие данные говорят о большой учебной нагрузке в университете. Можно выделить три причины по мнению опрошенных студентов, ведущих пассивный образ жизни: одни проводят много времени за компьютером, вторых отвлекают большие умственные нагрузки, а третьи не могут полноценно активно заниматься по состоянию здоровья. Однако в среднем на занятия физической культурой в университете отводится три – четыре часа в неделю, что является общепринятой нормой. Здоровый образ жизни складывается не только из правильного питания и сна, но организму и необходима постоянная физическая нагрузка. Достаточно тревожным на сегодня является тот факт, что показатели здоровья падают все ниже и ниже, и лишь 15,3% девушек и 17,2% юношей ведут здоровый способ жизни. К сожалению, в течение последних лет в нашей стране сложилась отрицательная картина состояния здоровья студентов [1].

Борьба за укрепление и сохранение здоровья студентов есть одна из главных задач высшей школы. Особенно большое значение в укреплении здоровья современного студента уделяется занятиям физического воспитания. Общая шкала ценностных ориентаций студентов приоритетом выявляет стремление при помощи занятий физическими упражнениями улучшить свое телосложение, развить красивую фигуру, тогда как желание укрепить здоровье оказывается у всех студентов на последнем месте, уступая их стремлению повысить уровень своей физической подготовленности. [2].

Упражнения в течение дня выполняются самостоятельно в перерывах между учебными занятиями. Эти упражнения предупреждают наступающее утомление, активно стимулируют работоспособность в течение длительного времени без перенапряжения. Самостоятельные оздоровительные занятия физическими упражнениями проводятся индивидуально. Рекомендуются заниматься самостоятельно от 2 до 7 раз в неделю по 1-1,5 часа. Ритмическая гимнастика определяется

особенностью выполнения темпом движений и интенсивностью осуществления упражнений, задаётся с помощью ритмов музыкального сопровождения с использованием комплекса различных средств, оказывающих воздействие на организм.

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений с различными отягощениями направленная на укрепление здоровья, всестороннее силовое и мышечное развитие, формирование красивого атлетического телосложения.

Мышечная работа способствует мобилизации жизненно важных качеств организма – выносливости, силы, гибкости, быстроты, а также воспитанию волевых качеств, необходимых для преодоления физических, эмоциональных и умственных нагрузок. Позитивное влияние физических упражнений выражается и в развитии доброты, жизнерадостности, энергичности, собранности, уверенности в себе, что есть является неотъемлемой составляющей психологического здоровья студента. [3].

Выводы.

Таким образом, физическое воспитание, как неотъемлемая часть учебного процесса в каждом высшем учебном заведении Казахстана требует систематизации и реконструкции программ по теории и практики прохождения этого курса. Одновременно с этим необходимый новый этап оздоровительной системы на занятиях по физическому воспитанию в высшей школе.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой и усовершенствованием методик преподавания физического воспитания в высших учебных заведениях, учитывая интересы студентов и уровень их физического здоровья. Поэтому работа на нашей кафедре со студентами университета перестроена на работу по клубной системе, т.е. по интересам - по программе оздоровления. По желанию студентов мы предлагаем такие виды спорта, которые многие годы популярны в нашем университете. Все преподаватели являются руководителями этих кружков, ими составляется план работы, расписание, график соревнований. Одним словом каждый студент занимается избранным видом спорта даже, если у него нет разряда по этому виду спорта. Занятия построены таким образом, что занимающиеся студенты успевают сдать нормативы «Президентских тестов» и принять участие в межфакультетских соревнованиях, причем они все время находятся под постоянным медицинским присмотром.

Студенты нашего университета хорошо понимают положительное влияние занятий физическими упражнениями и испытывают необходимую потребность в активных занятиях физической культурой и спортом. Здоровье как условие свободы и самореализации должно занимать приоритетное место в системе жизненных ценностей современного человека.

Литература:

1. Материалы международной научно – практической конференции студентов и молодых ученых «Актуальные проблемы физической культуры и спорта», посвященной 80 – летию КазНУ им. Аль – Фараби. – Алматы, 2014г. – С.32

2. Материалы республиканской «Роль и место адаптивной физической культуры и спорта для развития и совершенствования двигательной сферы, коммуникативного и личностного потенциала студентов с ограниченными возможностями здоров'я и инвалидов в условиях вузовского профессионального обучения», посвященный 80 – летию КазНУ им. Аль – Фараби. – Алматы. 2014. – С.18

3. Нилуошев С. Н. Физическое воспитание и здоровье. «Физическая культура в высшей школе». «Жизнь». 1993. – С.53