(cc) BY

Медрин Илья Александрович
старший преподаватель
Багоян Ваагн Гензелович
преподаватель
Гуманитарно-педагогический институт
ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»
г. Севастополь

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация*: в статье рассмотрен процесс изучения взаимосвязи между состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности обучающихся в вузе и отношением студентов к занятиям по физическому воспитанию. В экспериментальной части авторами были выявлены наиболее эффективные методы организации физкультурно-оздоровительной работы со студентами.*

Ключевые слова*: физическое воспитание, здоровье, физические упражнения, студенты.*

Здоровье – это такое состояние организма человека, когда все его функции уравновешены с окружающей средой и отсутствуют все болезни.

Здоровый организм характеризуется широким диапазоном физиологичных способностей функциональных систем, высоким уровнем физиологических резервов. А качественным показателем здоровья человека считается его уровень физической работоспособности и уровень кислород обеспеченности систем, которые реагируют на все изменения условий окружающей среды и оперативно участвуют во всех адаптивных реакциях организма [1].

Целью физического воспитания в вузе является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. В процессе обучения курсу физическое воспитание предусматривается решение следующих задач: воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду; сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; всесторонняя физическая подготовка студентов; профессионально-прикладная подготовка; воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой для оздоровления организма [2].

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной специализации, а также с учетом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

Медицинское обследование и наблюдение за состоянием здоровья студентов в течении учебного года осуществляется поликлиникой вуза. Если вовремя обратится за помощью к специалисту, тогда можно предотвратить осложнение болезни.

Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния до необходимого уровня (100% ДМПК и выше), называется оздоровительной, или физической, тренировкой (за рубежом – кондиционная тренировка). Первоочередной задачей оздоровительного занятия является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующее стабильное здоровье, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности.

Однако по данным обследования 1–3 курсов студентов СевГУ, зафиксировано ухудшение состояния здоровья и снижения уровня физической подготовленности студентов за время обучения. Если принять уровень физической подготовки студентов первого курса за 100%, то на втором курсе оно снизилось в среднем до 90,5%, на третьем курсе – до 81,1%. Заболеваемость студентов за годы обучения устойчиво держится на уровне 15–20%.

Для выявления взаимосвязи физического воспитания и здоровья, определения влияющих факторов на здоровье человека, в группу исследуемых выбрали 60 студентов (30 юношей и 30 девушек) 1–3 курса СевГУ. С ними провели анкетирование, в которое включался вопрос: по какой причине студенты посещают

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

учебные занятия по физической культуре? Были предложены следующие варианты ответа: посещаю занятия для зачёта по физическому воспитанию или укрепления здоровья. Помимо этого, респондентам было предложено представить и свой вариант ответа.

Анализ полученных ответов у юношей первого курса не выявили различия. Результаты разделились поровну. Девушки первокурсницы больше уделяют внимание повышению уровня здоровья (60,3%), нежели получению зачёта по физическому воспитанию (39,7%).

Студенты 2-го курса оказались единомышленниками со студентами 1-го курса, где мнения распределились равнозначно. У второкурсниц, по сравнению с первокурсницами, число посещающих занятия ради укрепления собственного здоровья оказалось меньше – 52,7%. Соответственно возросло количество тех, кому важно получить зачёт по физическому воспитанию – 47,3%.

Студенты третьего курса, у которых активность к учебным занятиям падает (на всех изучаемых предметах), так же, как и первокурсники, больше заботятся о здоровье, нежели о сдаче зачёта – 68,4% опрошенных юношей и 57,5% девушек стремятся улучшить своё здоровье и физическую подготовленность.

Желание посещать занятия по физической культуре студентами 1–3 курсов имело и другую мотивацию: воспитание силы воли, поддержание физической формы, улучшение настроения, радость общения, а также выплеснуть ненужные эмоции, отвлечься от проблем, поиграть в спортивную игру.

Вывод: Проблемы, связанные с оздоровлением молодого поколения, могут быть решены с помощью физической культуры и спорта только в том случае, если будет мотивация, за счет знаний о пользе упражнений для здоровья и доступность тренировочных залов с современным оборудованием, а также за счет профессионализма тренеров-преподавателей по физическому воспитанию.

Список литературы

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Дворкин Л.С. Физическое воспитание студентов. – М.: Феникс, 2008. – 704 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)