

УДК 796.11.3

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

А. Н. ДЬЯКОВА

(Представлено: канд. биол. наук, доц. Н. И. АПРАСЮХИНА)

По данным научной литературы изучена роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья студентов. Рассмотрены особенности двигательной активности студентов, обсуждается проблема формирования мотивации и положительного отношения студентов к занятиям физической культурой.

Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении – это средство активного совершенствования индивидуальных, личностных и профессиональных качеств, социального становления и достижения физического совершенства студентов.

Целью физического воспитания студентов высших учебных заведений является продолжение формирования физической культуры личности: мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, общей и прикладной физической подготовленности [1].

В последние годы все больше научных исследований посвящается изучению уровня физической активности студентов, но оценка их заинтересованности в занятиях физической культурой представляет собой относительно новую тему исследования. Изучение этого аспекта позволит выяснить, какие факторы могут стимулировать студентов к занятиям физической культурой, какие виды физической активности им более интересны, а также причины, которые препятствуют занятиям физическими упражнениями.

Изучение уровня заинтересованности студентов к занятиям физической культурой представляет собой актуальную и научно значимую тему исследования, которая позволит определить пути правильной организации здорового образа жизни молодежи, мотивировать их к самостоятельным занятиям физической культурой, выработать потребность в занятиях физической культурой в течение всей жизни.

В специальной научной литературе вопросы формирования положительной мотивации студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями представлены недостаточно, отсутствует концептуальная основа мотивации к физкультурной деятельности. В этой связи даже наиболее эффективные средства и методы не могут в полной мере влиять на оптимальный уровень физического развития, двигательной подготовленности и здоровья студентов.

Знания о реальном состоянии образа жизни, интересов и мотивов студентов необходимы для совершенствования и активного управления образовательным процессом, внедрения новых форм и средств физического воспитания для повышения эффективности занятий физической культурой и спортом [1, 2].

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студенческой молодежи – систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физической культурой.

Определение оптимальных, а также минимальных и максимально возможных режимов двигательной активности – важнейшая социально-педагогическая задача [3].

Установлено, что в среднем двигательная активность студенческой молодежи в период учебных занятий (8 месяцев) составляет 8 000 – 11 000 шагов в сутки; в экзаменационный период (2 месяца) – 3 000 – 4 000, а в каникулярный период – 14 000 – 19 000 шагов.

В процессе обучения снижение физической активности отмечается: на первом году обучения у 41%, на втором – у 48%, на третьем – у 65%, на четвертом – у 75%, на пятом – у 87% студентов. Учебные занятия по физическому воспитанию (два раза в неделю) в среднем обеспечивают возможность движений в объеме 4 000 – 7 300 шагов, что не может компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю. К тому же в выходные дни малоподвижный образ жизни доминирует у большинства студентов, а двигательный компонент составляет менее 2% бюджета свободного времени.

Очевидно, что уровень двигательной активности студентов во время каникул отражает естественную потребность в движениях, ибо в этот период они свободны от учебных занятий.

Исходя из этого, можно отметить, что уровень их двигательной активности в период учебных занятий составляет 50 – 65 %, в период экзаменов 18 – 22 % биологической потребности. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 месяцев в году.

К сожалению, в выходные дни малоподвижный образ жизни доминирует у большинства студентов, а двигательный компонент составляет менее 2 % бюджета свободного времени.

У студентов-спортсменов среднесуточный объем двигательной активности составляет 16 000 – 24 000 шагов. Его повышение до 28 000 – 32 000 шагов на учебно-тренировочных занятиях затрудняет восстановление. Как следствие, у них существенно снижается в последующие дни объем повседневной двигательной активности до 2 500 – 4 000 шагов. Такое явление отражает процесс саморегуляции двигательной активности, внутреннее содержание которого составляет взаимодействие процессов утомления и восстановления. Следует учитывать сезонные колебания двигательной активности. Зимой она снижается на 5 – 15 % по отношению к лету [4].

Важный фактор оптимизации двигательной активности – самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями (утренняя гимнастика, микропаузы в учебном труде с использованием упражнений специальной направленности, ежедневные прогулки, походы выходного дня и т. д.).

Необходимые условия самостоятельных занятий – свободный выбор средств и методов их применения, высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект от затраченных физических, волевых, эмоциональных усилий.

Таким образом, чтобы выполнять указанный двигательный режим, необходима двигательная деятельность в объеме 1,3 – 1,8 ч в день. За счет использования двигательной активности с относительно высокой интенсивностью можно сократить ее продолжительность. Так, двухчасовую прогулку со скоростью 4,5 км/ч заменяет 15-минутный бег со скоростью 10 км/ч или 30 мин игры в баскетбол. В качестве компонента не следует забывать и столь популярные у молодежи танцы. Их высокий эмоциональный эффект сопряжен и с хорошим функциональным эффектом (пульсовой режим 120 – 140 уд/мин) [2 – 4].

Как известно, наибольшее значение для здоровья человека имеет образ жизни, а основной элемент здорового образа жизни – высокая физическая культура. Именно физическая культура призвана компенсировать недостаток двигательной активности, совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям среды обитания [5].

Физическая культура – основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентаций и в их практическом воплощении.

Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы [5, 6].

Цели и задачи физического воспитания в ВУЗе. Чтобы достичь цели физического воспитания – сформировать физическую культуру личности, важно решить следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- 1) понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 4) овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- 5) обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- 6) приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей [4, 6, 7].

Одной из важнейших задач физического воспитания в ВУЗе является формирование мотивации и положительного отношения студентов к занятиям физической культурой. В вузах контингент обучающихся относится к юношескому и молодежному возрастам. Организуя и проводя занятия с данным контингентом обучающихся, необходимо принимать во внимание их возрастные морфофункциональные и психологические особенности.

Известно, что возраст человека накладывает определенный отпечаток на его психологию, мотивы поведения, интересы. Социологические исследования показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям физической культурой, спортом. Вместе с тем у большей части юношей и особенно девушек не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности. В силу этого обстоятельства не создаются необходимые

психологические предпосылки для лучшего усвоения учебной программы по предмету «Физическая культура». Это, в свою очередь, отрицательно отражается на физической подготовленности и здоровье студентов. Вот почему формирование соответствующей мотивации деятельности надо рассматривать как одну из важнейших педагогических задач.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

В научной литературе определены основные мотивы к занятиям физической культурой и спортом.

Оздоровительные мотивы. Наиболее сильной мотивацией к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний. Благотворное воздействие на организм физических упражнений известно очень давно и не вызывает сомнений и в настоящее время. Его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям: формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе и профессиональных; лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней.

Двигательные и деятельностные мотивы. Выполнение интеллектуальной работы приводит к утомлению и ухудшению восприятия информации. Выполнение развивающих физических упражнений как для тела, так и для глаз способствует быстрому восстановлению умственной деятельности.

Соревновательные и конкурентные мотивы. Данный вид мотивации следует из желания быть лучшим, побеждать.

Эстетические мотивы. Мотивирует человека совершенствовать свое тело для впечатления, производимого на окружающих.

Психологические мотивы. Спорт способствует разгрузке психологического состояния.

Коммуникативные мотивы. Занятия физическими упражнениями с группой, например, в клубах по интересам (оздоровительный бег, туризм, велоспорт, спортивные игры и т.п.), являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами.

Воспитательные мотивы. Физическая культура помогает развить в себе самоконтроль и силу воли.

Познавательные-развивающие мотивы. Физическая культура и спорт помогают изучить свое тело, его потребности и возможности [8].

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков (в детском возрасте) до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания.

Развитие у студентов физкультурно-спортивных интересов должно осуществляться на основе:

- 1) усиления социально значимой мотивации интереса;
- 2) повышения качества учебного процесса;
- 3) дальнейшего улучшения условий занятий по физическому воспитанию;
- 4) преподнесения студентам такого объема специальных знаний, чтобы сформировать на их основе осознанную потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- 5) установления взаимосвязи интереса к физической культуре и спорту с другими интересами студентов (к профессии, искусству и пр.);
- 6) более тщательного учета желаний и склонностей студентов при распределении их по учебным отделениям и видам спорта [9 – 11].

Научными исследованиями определен ряд факторов, способствующих повышению интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом.

Среди них:

- 1) качество занятий;
- 2) интересное содержание занятий;
- 3) возможность выбора вида занятий по склонности;
- 4) соответствующая материально-спортивная база;
- 5) участие в спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях;
- 6) непосредственная организация учебного процесса в учреждениях образования, в физкультурно-спортивных секциях на предприятиях, по месту жительства населения [12].

Мотивационными процессами в обучении студентов можно и нужно управлять: создавать условия для развития внутренних мотивов, стимулировать студентов.

Формировать учебную мотивацию – это не значит вложить в голову обучающихся готовые мотивы, а создать такие условия и ситуации на занятии, где эти мотивы могли бы развиваться. Студент приходит в профессиональное учебное заведение не только за знаниями, а и за тем (в большей степени), чтобы стать хорошим специалистом в своей области. Поэтому преподаватель обязан уметь доказать студентам, что его предмет действительно будет полезен в их будущей деятельности.

При подготовке к занятию 75% усилий нужно использовать на мотивацию. Планируя задействовать различные техники и приемы мотивации в образовательном процессе, необходимо помнить, что они столь же не универсальны, сколь многообразны сами мотивы к обучению у студентов. Иными словами, лучше всего работает индивидуальный подход. И здесь важно определить истинные мотивы [13, 14].

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании ЗОЖ. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями [15].

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура и общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/referat-na-temu-fizicheskaia-kultura-i-obshcheku-1.html>. – Дата доступа: 18.03.2024.
2. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведениях / Р. И. Купчинов. – М.: ИВЦ Минфина, 2004. – 211 с.
3. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 214 с.
4. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
5. Гигиена: учебное пособие / Н. И. Апрасюхина – Минск: РИВШ, 2021. – 420 с.: ил.
6. Как управлять учебной мотивацией студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.achmt.pf/pdf/metod_kabinet/motivaciya_studentov.pdf. – Дата доступа: 18.03.2024.
7. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Академия, 2003. – 240 с.
8. Белова, Н. А. Исследование мотивации спортивной деятельности / Н. А. Белова // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие: электрон. научн. журнал. – Рязань, 2014. – № 4 (7). – С. 66 – 73.
9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
10. Желобкович, М. П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учеб.-метод. пособие / М. П. Желобкович, Р. И. Купчинов. – Минск: БЕЛПОЛИГРАФ, 2004. – С. 88 – 112.
11. Данилина, А. И. Мотивация в занятиях физической культурой и спортом / А. И. Данилина, А. С. Ольховская // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки. Электронный сборник статей по материалам XXV студенческой международной заочной научно-практической конференции. – Новосибирск, 2014. – № 10 (25). – С. 159 – 165.
12. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие / А. Г. Фурманов [и др.]; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск: РИВШ, 2021. – 492 с.
13. Баранов, В. Е. Мотивация в сфере физической культуры и спорта / В. Е. Баранов, Д. А. Коряковцев // NovaInfo. – 2017. – № 63. – С. 361 – 364.
14. Егорычева, Е. В. Роль мотивации в воспитании культуры здоровья учащейся молодежи / Е. В. Егорычева, А. М. Мазырина, И. В. Чернышева; текст: электронный // NovaInfo, 2016. – № 46. – С. 246 – 250.
15. Мартын, И. А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи / И. А. Мартын // Universum: Психология и образование: электрон. научный журнал. – 2017. – № 6 (36).