

УДК 378.17

Ольховская Е.Б.

*к.п.н., доцент кафедры физического воспитания,
Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ИХ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация

Актуальность исследуемой темы определяется состоянием здоровья студенческой молодежи. В статье показаны факторы, определяющие состояние здоровья человека. Физкультурно-спортивная деятельность представлена как средство укрепления его физического компонента. В результате проведенного исследования выявлена необходимость дополнительного образования в области физического воспитания для оптимизации физической подготовленности и функционального состояния организма современных студентов с целью укрепления их здоровья.

Ключевые слова: здоровье, студенты, здоровый образ жизни, физкультурно-спортивная деятельность, физическая подготовленность, функциональное состояние.

Olkhovskaya E.B.

*Ph. D, associate professor of Department of physical education
Russian State vocational pedagogical University
Ekaterinburg, Russia*

ADDITIONAL EDUCATION IN THE SPHERE OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS AS A MEANS OF OPTIMIZING THEIR HEALTH

Abstract

The relevance of the research topic is determined by the state of health of students. The article shows the factors determining the state of human health. Physical activity is presented as a means of strengthening its physical component. As

a result of the study, the need for additional education in the field of physical education to optimize physical fitness and functional state of the body of modern students in order to improve their health has been identified.

Keywords: health, students, healthy lifestyle, physical education and sports activities, physical fitness, functional status.

На протяжении всей истории человечества здоровье играло первостепенную роль в эффективности любой деятельности человека: выполнение социальных, трудовых или биологических функций. Актуальной задачей современного высшего образования является формирование у будущих бакалавров здоровьесберегающей компетенции. Наукоемкое отношение молодого поколения к своему здоровью позволит сформировать индивидуальную ответственность за собственный образ жизни, который напрямую влияет на все виды жизнедеятельности современного человека.

Анализ состояния здоровья выпускников средней школы, проводимый Министерством просвещения и Министерством здравоохранения РФ, показывает, что только 20% молодежи в возрасте 16-18 лет можно отнести к категории «практически здоровы». Все остальные выпускники школ имеют деривации в здоровье.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) говорит о здоровье как о положении безусловного социального и психофизического благополучия, а не только как о неимении каких-то заболеваний и физических недостатков.

В научных трудах современных ученых в области здоровьесбережения рассматривается три основных компонента в здоровье современного человека – физическое, психическое и социальное [1, 2].

Под физическим здоровьем понимают состояние организма, характеризующееся естественным функционированием всех его систем и органов, что позволяет оптимально адаптироваться к условиям существования.

Психическое здоровье классифицируется как состояние благополучия, при котором человек реализует все свои способности для конструктивного развития общества и может успешно противостоять обычным стрессовым ситуациям, адекватно реагируя на происходящие события.

Социальное здоровье демонстрирует способность человека адаптироваться к условиям жизни в современном социуме и обуславливает стандартное морально-этическое проявление личности.

Факторы, влияющие на здоровье человека в современных социально-экономических условиях, представлены в табл. 1 [1].

Таблица 1

Факторы, влияющие на здоровье человека

Фактор	Доля фактора (%)	Риски
Образ жизни	49–53	Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики), отсутствие здорового питания, малоподвижный образ жизни, вредные условия труда, продолжительный стресс.
Генетика	18–22	Наличие в семье наследственных заболеваний и предрасположенность к ним
Внешняя среда, природно-климатические условия	17–20	Негативные экологические факторы, резкая смена погодных явлений, магнитные и космические излучения
Здравоохранение	8–10	Малоэффективная система медицинской помощи, отсутствие профилактических медосмотров и мероприятий

Итак, как видно из таблицы, примерно на 50% здоровье человека зависит от образа жизни. Поэтому наиболее важным в здоровьесбережении человека становится здоровый образ жизни, основными компонентами которого являются сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек и оптимальный режим двигательной активности.

Своевременность представленной работы предопределила негативная тенденция в состоянии здоровья современных студентов. Несоблюдение необходимого двигательного режима в сочетании с высокоинтенсивными

когнитивными нагрузками является основной причиной низкого уровня здоровья у студенческой молодежи. Следовательно, сохранение и укрепление здоровья, формирование физической культуры будущего специалиста и устойчивой мотивации на ведение здорового образа жизни является одной из основных задач педагогики высшей школы.

С целью выявления уровня здоровья студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета (РГППУ) мы изучили паспорта здоровья первокурсников. Итоговые результаты показаны в табл. 2.

Таблица 2

Результаты исследования состояния здоровья студентов РГППУ

Вид заболеваний	Имеют заболевания, чел. (%), по состоянию на:		
	2015 г. (обследовано 1007 чел.)	2016 г. (обследовано 1000 чел.)	2017 г. (обследовано 1023 чел.)
Заболевания опорно-двигательного аппарата	161(15,9)	162 (16,2)	162 (15,8)
Заболевания сердечно сосудистой системы	48 (4,8)	42 (4,2)	46 (4,5)
Заболевания пищеварительной системы	164 (16,3)	172 (17,2)	175 (17,1)
Заболевания органов зрения	131 (13)	138 (13,8)	144 (14,1)
<i>Итого</i>	<i>504 (50)</i>	<i>514 (51)</i>	<i>527 (52)</i>

Примечание: Группы заболеваний формировались согласно нозологическим характеристикам [Дубровский В.И.].

Из таблицы видно, что преимущественно деривации встречаются в опорно-двигательном аппарате, в органах зрения, в сердечно сосудистой и в пищеварительной системах. Выявлены ограничения в здоровье примерно у 50% первокурсников.

Изучение научной литературы в рамках нашей работы выявило, что причиной большого процента студентов с ослабленным здоровьем является низкий уровень их физического здоровья [1, 3]. Работы ведущих специалистов в области медицины и педагогики показывают, что наиболее важным фактором в укреплении здоровья является оптимизация образа жизни: увеличение объема ежедневных физических движений; формирование прочной мотивации к

выполнению физических упражнений не только на урочных занятиях по прикладной физической культуре, но и на факультативных занятиях в спортклубах, секциях, или самостоятельно.

Физкультурно-спортивная деятельность студентов в учебно-профессиональном процессе вуза обязана реализовывать в первую очередь здоровьесберегающую функцию. Но занятия физическими упражнениями только в урочных формах правомочны удовлетворить должную двигательную активность всего на 19-24% от необходимого уровня [2]. В рамках современного ФГОС дисциплина «Прикладная физическая культура» предусматривает урочные формы организации физкультурно-спортивной деятельности у студентов лишь дважды в неделю, т.е. всего 4 часа. Данные показатели соответствуют 13-15% от оптимального уровня двигательной активности для людей в возрасте 18-25 лет. Однако, выполнение физических упражнений еженедельно в объеме 10-12 часов (1,5-2 часа каждый день) формирует стабильные предпосылки к повышению двигательной подготовленности студентов, а, следовательно, и к повышению уровня их физического здоровья.

Учитывая выше сказанное, мы полагаем, что наиболее значимым фактором в улучшении здоровья студентов является оптимизация двигательного режима. Обязательным фактом трактуется формирование устойчивой мотивации соблюдать здоровый образ жизни и готовности к занятиям физическими упражнениями в период отдыха от основной профессионально-образовательной деятельности.

По мнению В.К. Бальсевича, занятия студентов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью должны следовать основным правилам [2, 3]:

1. при выборе форм проведения занятий и средств физического воспитания необходимо учитывать физическое развитие каждого занимающегося, уровень двигательной готовности, личностные интересы и цели каждого;

2. непременно применять в образовательном процессе инновационные технологии физкультурно-спортивной подготовки;

3. нововведения в физическом воспитании первоначально следует осуществлять в экспериментальных отделениях.

Принимая во внимание данные правила, в нашей работе мы использовали в экспериментальных отделениях занятия физическими упражнениями дополнительно к аудиторным занятиям физической культурой и спортом в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура».

Традиционное анкетирование первокурсников РГППУ демонстрирует, что более 50% респондентов выбирая вид спорта для дополнительных занятий, предпочитают спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис). Настольный теннис является оптимальным видом спорта для студентов с ослабленным здоровьем [2]. Поэтому средством для оптимизации двигательной активности мы выбрали эти виды спорта. Участники исследования были разделены на два отделения:

- контрольное отделение (ОФП), в котором студенты занимались физическими упражнениями в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура», т.е. 4 часа в неделю;
- экспериментальное отделение (Спортивные игры), в котором студенты с целью увеличить физкультурно-спортивную деятельность до 8-10 часов в неделю дополнительно занимаются спортивными играми.

Анализ динамики развития физических кондиций (выносливость, сила, быстрота, гибкость) и оценка функциональных показателей дыхательной, сердечно сосудистой, центральной нервной систем студентов проводились на протяжении всех восьми семестров учебы в вузе.

В своей работе мы применяли следующие методы исследования: проверка физических кондиций по технологии В.И. Ляха; проверка функциональных показателей: методика Ромберга, методика Штанге, метод Руфье; итоговые результаты подвергались анализу приемами математической статистики.

В начале исследования (1 курс, 1 семестр) занимающиеся в отделении «Спортивные игры» и в отделении «ОФП» демонстрируют почти тождественные индексы развития физических кондиций и функциональных показателей, которые соответствуют удовлетворительному уровню.

На заключительной стадии исследования (4 курс, 8 семестр) наблюдается достоверная разница индексов у студентов отделения «Спортивные игры» и отделения «ОФП». Продемонстрированные показатели и соизмерение их с показателями констатирующего этапа приведены в табл. 3, 4, 5, 6.

Таблица 3

Компоненты физического здоровья юношей отделения «ОФП»

Физические кондиции	Вид проверки	Юноши	
		1 курс (1 семестр)	4 курс (8 семестр)
		M ± m	M ± m
быстрота	бег 30 м (с)	4,8 ± 0,31	4,8 ± 0,36
		p > 0,05	
выносливость	бег 3000 м (мин)	13,07 ± 0,22	13,24 ± 0,26
		p > 0,05	
сила	подтягивание на перекладине (раз)	3,9 ± 1,9	5,1 ± 1,3
		p > 0,05	

Таблица 4

Компоненты физического здоровья девушек отделения «ОФП»

Физические кондиции	Вид проверки	Девушки	
		1 курс (1 семестр)	4 курс (8 семестр)
		M ± m	M ± m
быстрота	бег 30 м (с)	5,9 ± 0,27	6,1 ± 0,39
		p > 0,05	
выносливость	бег 3000 м (мин)	10,58 ± 0,31	10,39 ± 0,31
		p > 0,05	
сила	поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек. (раз)	18 ± 1,8	19 ± 1,7
		p > 0,05	

Таблица 5

Компоненты физического здоровья юношей отделения «Спортивные игры»

Физические кондиции	Вид проверки	Юноши	
		1 курс (1 семестр)	4 курс (8 семестр)

		$M \pm m$	$M \pm m$
быстрота	бег 30 м (с)	$4,8 \pm 0,38$	$4,4 \pm 0,27$
		$p > 0,05$	
выносливость	бег 3000 м (мин)	$13,10 \pm 0,21$	$12,17 \pm 0,26$
		$p < 0,05$	
сила	подтягивание на перекладине (раз)	$4,6 \pm 2,2$	$10,6 \pm 2,2$
		$p < 0,05$	

Таблица 6

Компоненты физического здоровья девушек отделения «Спортивные игры»

Физические кондиции	Вид проверки	Девушки	
		1 курс (1 семестр)	4 курс (8 семестр)
		$M \pm m$	$M \pm m$
быстрота	бег 30 м (с)	$6,0 \pm 0,40$	$5,5 \pm 0,27$
		$p > 0,05$	
выносливость	бег 3000 м (мин)	$11,08 \pm 0,26$	$9,40 \pm 0,28$
		$p < 0,01$	
сила	поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек. (раз)	$17 \pm 2,0$	$28 \pm 2,2$
		$p < 0,001$	

Показанные в таблицах индексы убедительно демонстрируют, что изучаемые физические кондиции достоверно совершенствовались в экспериментальном отделении «Спортивные игры», у студентов которого за счет дополнительных занятий физкультурно-спортивная деятельность осуществлялась по 8-10 часов в неделю. Особого внимания заслуживает успешное развитие выносливости, т.к. по мнению Б.А. Ашмарина, Н.М. Амосова, Ж.К. Холодова, данная физическая кондиция является основополагающей для качественного осуществления студентами любого вида деятельности [1, 3]. В контрольном отделении «ОФП» все изучаемые физические кондиции отмечаются примерно одинаковыми с начальными индексами.

Таким образом, увеличение ежедневных физических действий за счет факультативных занятий в спортивных отделениях благоприятствует оптимизации физическому здоровью студентов через успешное развитие основных физических кондиций (выносливость, сила, быстрота).

Результаты исследования функциональных показателей основных систем организма у студентов отделения «Спортивные игры» показаны в табл. 7.

Данные, показанные в таблице, убедительно демонстрируют достоверную положительную динамику приращения функциональных показателей основных систем организма студентов, занимающихся в отделении «Спортивные игры». Показатели дыхательной системы на завершении исследования стали соответствовать уровню «хорошо».

Таблица 7

Функциональные показатели студентов отделения «Спортивные игры»

№	Функциональная система	1 курс, (1 семестр)	4 курс (8 семестр)
		$M \pm m$	$M \pm m$
1	сердечно сосудистая	$3,0 \pm 0,22$	$3,8 \pm 0,24$
		$p < 0,01$	
2	дыхательная	$3,2 \pm 0,34$	$4,0 \pm 0,30$
		$p < 0,01$	
3	центральная нервная	$2,8 \pm 0,20$	$3,6 \pm 0,35$
		$p < 0,01$	

Примечание: функциональные показатели оценивались по пятибалльной шкале: 5 – отлично, 4 – хорошо. 3 – удовлетворительно. 2 – плохо.

Следовательно, оптимизация физической активности студентов экспериментального отделения «Спортивные игры» за счет факультативных занятий физическими упражнениями дала возможность достоверно улучшить функциональные показатели основных систем организма, что является ярким примером оптимизации состояния здоровья студентов.

Вывод. Изучение возможностей физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности убедительно продемонстрировало актуальность факультативных занятий физическими упражнениями. Успешное развитие основных физических качеств и улучшение функционального состояния мы наблюдали у студентов экспериментального отделения, в котором были организованы дополнительные занятия спортивными играми.

ЛИТЕРАТУРА

1. Миронова С.П., Ольховская Е.Б. Инновационные образовательные технологии в сфере физической культуры и спорта: технология педагогического мониторинга / С.П. Миронова, Е.Б. Ольховская // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-2. – С. 168-173.
2. Ольховская Е.Б. Оптимизация психофизического здоровья студентов средствами физкультурно-спортивной деятельности / Е.Б. Ольховская // Современные научные исследования и разработки. – 2016. – № 6 (6). – С. 409-411.
3. Сапегина Т.А., Ольховская Е.Б. Предупреждение девиантного поведения студентов средствами физкультурно-спортивной деятельности // Научно-методический журнал «Концепт». – 2015. – Т. 13. – С. 2316-2320.