

Педагогические основания укрепления здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры

Ю.М. Прохоров

Учреждение образования «Витебский государственный университет
имени П.М. Машерова»

Состояние здоровья человека находится в прямой зависимости от уровня развития культуры личности. Человеку важно не только понимать, что такое здоровье, но и знать, как его сохранить до глубокой старости.

Цель статьи – обосновать целесообразность использования комплекса физических средств, существенно влияющих на уровень физической и функциональной подготовки, обеспечивающий укрепление здоровья студенческой молодежи на этапе обучения в вузе.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе ВГУ имени П.М. Машерова в 2015–2016 уч. году среди студентов дневной формы обучения, непрофильных специальностей I и II, выпускных курсов. При этом применялись как теоретические, так и эмпирические методы научно-педагогического исследования, проводились тесты и определялись их результаты, выставлялись оценки. Была проведена математическая обработка данных, их ранжирование в соответствии с нормативными показателями.

Результаты и их обсуждение. Специалист высшей квалификации, профессионал своего дела, но со слабым здоровьем не сможет полноценно выполнять свои функциональные обязанности. Именно здоровье предоставляет возможность студенту не только получить высокий уровень образования, но и сформировать профессионально-прикладной комплекс личностных компетенций, крайне необходимый для трудовых достижений. Соответственно состояние здоровья студенческой молодежи должно рассматриваться как главная составляющая образовательного процесса, а вопросам его укрепления следует уделять должное внимание. Студенческая среда пока не характеризуется заботливым отношением о своем здоровье, деятельной физической активностью, мотивационной потребностью к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, показатели здоровья, отказ от вредных привычек, закаливание организма, оздоровительные программы ходьбы и бега.

Pedagogical Foundation of Student Health Promotion by Means of Physical Training

Yu.M. Prokhorov

Educational Establishment «Vitebsk State P.M. Masherov University»

The health of the person depends directly on the personality development level. It is important for a person not only to understand what health is but also know how to preserve it till old age.

The purpose of the article is to substantiate the expedience of a complex of physical means which influence significantly the level of physical and functional training to insure university student health promotion.

Material and methods. Full time first, second and final year Vitebsk State University students were studied in the 2015–2016 academic year. Both theoretical and empiric methods of the scientific and pedagogical study were used, tests were done, their results were analyzed, marks were given. Mathematical processing of the data, their ranging in accordance with normative parameters was conducted.

Findings and their discussion. A qualified professional who has poor health can not function properly. Health makes it possible for students not only to obtain good education but also shape professional and applied complex of personality competences which is significant for professional advances. Thus, student health should be considered as the main component of the education process, and its promotion should be paid proper attention to. At the same time healthy lifestyle is not characterized by proper attitude among students; they are not very physically active and don't have a motivation necessity in doing physical exercises and sports.

Key words: health, healthy lifestyle, student youth, health parameters, giving up bad habits, hardening of the body, walking and running health programmes.

В студенческом возрасте быстрыми темпами развиваются, дифференцируются и проявляются индивидуальные способности молодого человека, субъекта образовательно-воспитательного процесса вуза. Разница между первокурсником и выпускником огромна и проявляется она в самосознании сущностной значимости студента, будущего специалиста высшей квалификации, способного конструктивно изменять мир и производить блага. С одной стороны, юношеский максимализм свойственен значительной части студентов и выражен стремлением сделать больше, чем реально возможно, действовать по принципу «все и сейчас», где горячность зачастую мешает правильно оценить собственные силы и возможности. Стремление к коллективности и дружескому общению, опора на мнение авторитетных лиц, товарищей – отличительные черты студенческого возраста. Энтузиазм, романтизм и общественная активность характерны для многих студентов и являются источниками укрепления нравственных идеалов и качеств. Однако устремленность и инициативность при неудаче могут перерасти в разочарование, потерю веры в свои силы. В практике часто встречаются и случаи ложного понимания и принятия ложных ориентиров товарищества: замалчивание и круговая порука, групповой эгоизм, укрывательство недостойного поведения (поступка) и др. Многие студенты – паиньки, серые мышки, которые не хотят выпячиваться и стремятся раствориться в коллективе. Их волнует выполнение нормативных требований, получение положительной оценки и не больше.

Сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры. Культура отражает меру осознания и отношения человека к миру предметных и духовных ценностей, к людям, к самому себе. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Человеку важно не только понимать, что такое здоровье, но и знать, как его сохранить до глубокой старости. От общего состояния здоровья и функциональных возможностей человека во многом зависят память, внимание, усидчивость и результативность умственной деятельности, а также физическое развитие. Крепкое здоровье позволяет успешно заниматься любым видом деятельности, включая производственную, семейную, бытовую, досуговую и др. [1; 2].

Актуальность исследования здоровья студенческой молодежи как проблемной области очевидна. Сложившиеся обстоятельства жизни человека в условиях современного общества отодвигают на второй план физическую подготовку молодого поколения. С другой стороны, повышается конкурентность, что требует высокого качества производимой продукции, инновационных подходов и технологий организации производства, оперативности реагирования на изменения условий и ситуаций, повышается психофизическая нагрузка, а соответственно и предъявляемые требования к специалистам. Оценка по результатам тестирования уровня развития физических качеств и функциональных возможностей студенческой молодежи не отвечает современным требованиям и фиксирует низкие показатели здоровья.

Цель исследования – обосновать целесообразность использования комплекса физических средств, существенно влияющих на уровень физической и функциональной подготовки, обеспечивающий укрепление здоровья студенческой молодежи на этапе обучения в вузе.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе ВГУ имени П.М. Машерова в 2015–2016 уч. году среди студентов дневной формы обучения, непрофильных специальностей I и II, выпускных курсов. В нем принимали участие выпускники ГУО «Средняя школа № 3 г. Витебска» (2016 г.) и учащиеся начальных классов УО «Средняя школа № 34 г. Витебска» (2017 г.). Всего исследование охватило 1431 чел. Нами применялись как теоретические, так и эмпирические методы научно-педагогического исследования, проводились тесты и определялись их результаты, выставлялись оценки, велась математическая обработка данных, их ранжирование в соответствии с нормативными показателями и др.

Результаты и их обсуждение. Тестирование и оценки физических качеств студенческой молодежи показывают низкий уровень физической и функциональной подготовки. Большинство студентов не в состоянии выполнить нормативные требования силовой подготовки (девочки – сгибание рук в упоре, мальчики – подтягивание на высокой перекладине). Показатели общей выносливости резко снижаются, происходит увеличение времени работы (длина дистанции). Общеизвестным считается, что занятия физическими упражнениями и спортом, выступая важным механизмом формирования физических кондиций и профилактики заболеваний студента, будущего специалиста, эффективно воздействуют и на показатели здоровья [3; 4].

Исследования в области двигательной активности студентов фиксируют малоподвижный образ жизни у абсолютного большинства студентов (87%), за исключением тех, кто активно занимается избранным видом спорта в спортивных секциях. Оптимальным двигательным режимом считается тот, когда в течение недели студент 6–8 часов занимается физическими упражнениями и спортом. Данный дефицит может быть устранен только через дополнительные самостоятельные занятия и в этом плане наиболее простыми, широко доступными и эффективными являются оздоровительные программы естественной двигательной активности: скандинавской ходьбы, ходьбы и бега К. Купера. Они особенно полезны, когда проводятся на открытом воздухе в условиях лесопарка. В их реализации активно участвует большое количество мышц, связок, суставов, что улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Эффективность воздействий на организм человека зависит от скорости

передвижения, продолжительности занятий. Интенсивность физической нагрузки при их выполнении легко регулируется и должна определяться в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью, возрастными, половыми и другими особенностями организма. При этом следует подчеркнуть, что увеличение дистанции и скорости передвижения должны нарастать постепенно, а перед тренировочным занятием необходимо сделать разминку. Заканчивая тренировочную нагрузку, надо постепенно снизить скорость передвижения в последние 5–10 минут занятий, а через 8–10 минут после окончания тренировки (отдыха) частота пульса должна вернуться к исходному уровню.

При свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе следует переходить к чередованию ходьбы и бега, что обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями. При наличии хорошего самочувствия в дальнейшем можно переходить к непрерывному бегу.

Бег – наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности. Рекомендуют следующие режимы интенсивности при беге по самочувствию и частоте сердечных сокращений:

режим I – зона комфортная. Он используется как основной режим на начальном этапе реализации программы. В этом режиме бегущему сопутствует ощущение приятного тепла, ноги работают легко и свободно, дыхание осуществляется через нос, человек без труда поддерживает выбранную скорость, ему ничто не мешает, он чувствует себя комфортно и у него возникает желание бежать быстрее. Спортсмены используют этот режим, чтобы восстановиться после напряженных тренировок. ЧСС сразу после бега 20–22, через 1 минуту 13–15 ударов за 10 с;

режим II – зона комфорта и малых усилий. В этом режиме бегущий ощущает приятное тепло, ноги продолжают работать легко и свободно, дыхание глубокое смешанное через нос и рот, ощущается легкая усталость, скорость бега сохраняется с небольшим усилием. ЧСС сразу после бега 24–26, через 1 минуту 18–20 ударов за 10 с;

режим III – зона напряженной тренировки. Данный режим применяется как тренировочный. Бегущему спортсмену в этом режиме жарко, несколько тяжелеют ноги, особенно бедра, при дыхании не хватает воздуха на вдохе, исчезает легкость, трудно удерживать темп, скорость поддерживается волевыми усилиями. ЧСС сразу после бега 27–29, через 1 минуту 23–26 ударов за 10 с;

режим IV – соревновательная зона. Предназначается для лиц, участвующих в соревнованиях по бегу. Бегущему очень жарко, ноги тяжелеют и «вязнут», дыхание через рот, напряженное с большой частотой, напряжение мышц шеи, рук, ног психологически воздействует на общее состояние, бег выполняется с преодолением напряжения, за счет волевых усилий, поддерживать скорость бега достаточно тяжело, бегущий финиширует на пределе своих возможностей, но скорость бега может снижаться. ЧСС сразу после бега 30–35, через 1 минуту 27–29 ударов за 10 с.

Плавание и ходьба на лыжах, эффективно воздействуя на формирование здоровья, также обладают оздоровительным эффектом, содействуют закаливанию организма. Плаванием занимаются в летние каникулярные периоды в открытых водоемах, а в остальное время учебного года — в закрытых или открытых бассейнах с подогревом воды. На начальном этапе занятий необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде от 10–15 до 30–45 минут. Рекомендуемые для тренировочных занятий дистанции: в первые пять дней 600–700 м, вторые – 700–800, а затем 1000–1200 м. Для тех, кто плохо плавает, следует стараться проплыть дистанцию 25, 50, 100 м и повторять ее 8–10 раз. По мере овладения техникой плавания и воспитания выносливости переходить к преодолению вышеуказанных дистанций. Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью при частоте сердечных сокращений 120–150 уд/мин. Заниматься плаванием следует не ранее чем через 1,5–2,0 ч после приема пищи. Запрещается плавать при плохом самочувствии, повышенной температуре, простудных и желудочно-кишечных заболеваниях. Лучшее время для занятий плаванием с 10–11 до 13 ч, в жаркую погоду можно заниматься второй раз с 16 до 18 часов.

Ходьбой (бег) на лыжах рекомендуется заниматься каждый день хотя бы по одному часу. Минимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, – три раза в неделю не менее 1,0–1,5 ч и с умеренной интенсивностью. Самостоятельные занятия лыжным спортом можно проводить только на стадионах или в парках в черте населенных пунктов. Выезд или выход за пределы населенного пункта должен осуществляться группами в 3–5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожений и т.д., не должны допускаться отставания отдельных лиц от группы.

В настоящее время активно реализуются шейпинг-программы оздоровительной направленности. Понятие «аэробика» фактически заменил термин «ритмическая гимнастика» и активно развивается в различных направлениях: формирования общей выносливости, силовой подготовки, танцевальных движений – степ-аэробика, супер-стронг, памп-аэробика, слайд-аэробика, тай-бо, ки-бо, йога-аэробика и др.

Практика проведения учебно-тренировочных занятий по физической культуре со студенческой молодежью показывает, что обучающиеся недопонимают позитивную роль природных факторов и часто не хотят

заниматься на улице, ссылаясь на климатические неудобства, при этом просят преподавателя не вести их на улицу, а провести занятия в спортивном зале. Роль естественных сил природы в закаливании, адаптации организма к климатическим изменениям велика. Воздух влияет на организм своей температурой, влажностью и скоростью движения. Воздушные ванны по теплоощущению подразделяются на холодные (от -7 до +8°C), умеренно холодные (+9–16°C), прохладные (+17–20°C), индифферентные (21–22°C), теплые (свыше +22°C). Дозировка воздушных ванн осуществляется через постепенное снижение температуры воздуха или увеличение длительности процедуры при одной и той же температуре. Сигналами неблагоприятного воздействия на организм при теплых ваннах являются резкое покраснение кожи и обильное потоотделение, при прохладных и холодных – появление «гусиной кожи» и озноб. В этих случаях прием воздушной ванны следует прекратить. Холодные ванны могут принимать лишь хорошо закаленные люди и только после врачебного обследования.

Пропагандируя культурологический подход образовательной парадигмы высшей школы, мы непременно будем утверждать приоритетность целостного развития личности, которое будет представлено единством внутренней и внешней культуры, знаний, умений и навыков, действий и поступков, образования и воспитания, – социализации личности. Важно обеспечить оптимальные условия сочетания теоретически профильных дисциплин и активного здорового образа жизни, формировать позитивное поведение и бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, увеличивать потребность в постоянных самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. Такой подход дает нам основание определить отношение к собственному здоровью и самодетельность личности в качестве важных результативных показателей социализации. Отношение обусловлено образовательной парадигмой личности и проявляется в действиях и поступках, мнениях и суждениях людей относительно условий, средств и методов, влияющих на формирование физических кондиций, укрепление здоровья, личностное и профессиональное становление и развитие в целом.

К сожалению, приходится констатировать, что в студенческой среде здоровый образ жизни (ЗОЖ) пока не имеет приоритетных позиций, не определена устойчивость тенденций о заботливом отношении к своему здоровью и здоровью окружающих, деятельной физической активности, мотивационной потребности занятий физическими упражнениями и спортом. Довольно часто наблюдается противостояние ЗОЖ и негативных тенденций студенческой жизни: пассивный отдых и наличие вредных привычек; малоподвижный образ жизни и отсутствие должного объема двигательной активности, желаний и действий в области повышения уровня физической подготовки; слабый уровень физического развития, наличие заболеваний и отклонений в состоянии здоровья у многих студентов и лень корректировать подобные состояния и др.

Заключение. Приведенные выше результаты тестирования и оценки уровня физического развития подтверждают, что для улучшения показателей физической подготовки и укрепления состояния здоровья необходимы дополнительные занятия, устраняющие дефицит двигательной активности и физической нагрузки. В этой связи хорошо зарекомендовали себя естественные виды двигательной активности в сочетании с оздоровительным эффектом закаливания, связанным с природными факторами. Они просты в реализации, не требуют специальных приспособлений и оборудования, доступны каждому, при наличии желания и воли в повышении физических потенциалов и укреплении здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: учеб. пособие для студентов подгот. учеб.-тренировоч. групп учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р.И. Купчинов. – Минск: Театра Системс, 2006. – 352 с.
2. Раевский, Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; под общ. ред. Р.Т. Раевского. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.
3. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учеб. пособие / авт.-сост.: Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – 101 с.
4. Прохоров, Ю.М. Организационные и содержательные аспекты формирования физической культуры личности студента (на примере ВГУ имени П.М. Машерова) / Ю.М. Прохоров // Мир спорта. – 2016. – № 4(65). – С. 27–32.

REFERENCES

1. Kupchinov R.I. *Fisicheskoye vospitaniye: ucheb. posobiye dlia studentov podgot. ucheb.-trenirovoch. grupp uchrezhdenii, obespechivayushchikh polucheniiye vyssh. obrazovaniya* [Physical Training: Textbook for Preliminary Group University Students], Mn., Teatra Sistems, 2006, 352 p.
2. Rayevski R.T., Kanishevki S.M. *Zdorovyie, zdorovii i ozdorovitel'noi obraz zhizni studentov* [Health, Healthy Lifestyle of students], Odessa, Nauka i tekhnika, 2008, 556 s.
3. Krivtsun-Levshina L.N., Krivtsun V.P. *Teoreticheskiye osnovi ozdorovitel'noi fizicheskoi kulturi: ucheb. pososbiye* [Theoretical Bases of Health Preserving Physical Training: Textbook], izd-vo UO «VGU im. P.M. Masherova», 2004, 101 p.
4. Prokhorov Yu.M. *Nauchno-teoreticheski zhurnal «Mir sporta»* [Scientific and Theoretical Journal «World of sports»], Minsk, BGUFK, 2016, 4(65), pp. 27–32.

Поступила в редакцию 20.11.2017

Адрес для корреспонденции: e-mail: Prokhorovum@mail.ru – Прохоров Ю.М.