

СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧРЕЖДЕНИЙ СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Шнипова Т.А.,

*магистр, преподаватель Полоцкого колледжа ВГУ имени П.М. Машерова,
г. Полоцк, Республика Беларусь*

Ключевые слова. Факторы физического развития, физическое здоровье, физическая культура, показатели здоровья, состояние здоровья.

Keywords. Factors of physical development, physical health, physical culture, health indicators, health status.

Здоровье молодежи является важным индикатором благополучия общества и его будущего. Все стороны человеческой жизни определяются уровнем здоровья. Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. По мере развития цивилизации здоровье все больше приобретает социальную значимость и в настоящее время рассматривается как социальная категория и показатель национального престижа [2]. Здоровье – это не только бесценное достояние каждого человека, но оно и достояние всего общества.

В настоящее время выделяют несколько видов здоровья: физическое, психическое, нравственное и социальное. Показатели здоровья представляют собой ключевые характеристики, отражающие общее состояние организма и его способность к функционированию [1].

Физическое здоровье и развитие учащихся напрямую связано с их образовательными успехами, психологическим состоянием и социальной адаптацией. Для того чтобы решать сложные аналитические задачи необходимо иметь способность преодолевать эмоциональные и физические перегрузки. Физическая культура имеет все средства для воспитания обучающихся таких способностей. Систематические занятия физической культурой в системе учреждений среднего специального образования способствуют развитию физических качеств, а самое главное, стабилизируют и улучшают здоровье обучающихся.

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья и работоспособности, особенно у детей и подростков. Регулярные физические упражнения не только способствуют улучшению физической подготовки, но и оказывают положительное влияние на когнитивные функции, такие как память, внимание, скорость обработки информации, а также напрямую влияет на успеваемость учащихся, их эмоциональное состояние и социальное развитие.

Физическое развитие является ключевым аспектом индивидуального роста и формирования организма, и представляет собой непрерывные биологические процессы, отражающие преобразование генетического потенциала в фенотипические проявления. На каждом этапе жизни эти процессы характеризуются определённым набором морфологических, функциональных, биохимических и психических свойств организма, которые взаимодействуют с внешней средой и определяют уровень физических возможностей. Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека – бесценным даром природы [1]. Современный характер и темп жизни общества человека таковы, что дальнейшее его развитие возможно лишь в здоровом обществе [3].

Подростковый возраст является одним из самых сложных этапов в жизни человека. На этот период приходится пик физического развития, заключительная фаза достижения дефинитивной длины и массы тела. Ряд авторов отмечают, что наиболее выраженные изменения в физическом и биологическом развитии приходятся на этот возраст [2].

Поддержание здоровья и его улучшение является важной задачей, способствующей не только личному благополучию человека, но и развитию общества в целом. Уровень осведомленности учащихся о здоровьесберегающих практиках служит индикатором их культуры здоровья.

Цель исследования является анализ состояния и выявление проблем физического воспитания обучающихся учреждений среднего специального образования (на примере Полоцкого колледжа ВГУ имени П.М. Машерова).

Материал и методы. На основании изучения медицинских показаний учащихся Полоцкого колледжа ВГУ имени П.М. Машерова делается вывод о том, как образовательная среда, физическая активность, социальные факторы оказывают влияние на состояние здоровья учащихся. Анкетирование; анализ статистических данных; наблюдение; сравнительный анализ; контент-анализ существующей литературы и исследований по теме физического развития и здоровья учащихся для выявления проблем и актуальных вопросов.

Результаты и их обсуждение. В современной системе среднего специального образования большое значение уделяется учебным предметам профессиональной направленности. Обусловлено это тем, что готовый специалист должен обладать всеми необходимыми теоретическими и практическими знаниями и умениями для осуществления своей будущей трудовой профессиональной деятельности. Физическое воспитание – неотъемлемая часть воспитательного процесса и обучения, направлено на формирование полноценного здоровья обучающихся и их подготовку к высокопроизводительному труду на длительный жизненный период.

Педагогическое исследование по определению состояния и выявлению проблем физического воспитания обучающихся учреждений среднего специального образования проводилось среди 605 учащихся Полоцкого колледжа ВГУ имени П.М. Машерова.

В ходе исследования анализировался:

- уровень физического развития обучающихся (по росту и массе);
- распределение обучающихся на медицинские группы здоровья;
- распределение обучающихся на группы здоровья;
- заболеваемость с ВН (временная нетрудоспособность);
- характер заболеваний обучающихся;
- уровень физической активности, образа жизни и состояния здоровья обучающихся.

Статистические данные за последние три года указывают на значительное увеличение количества обучающихся с дисгармоничным физическим развитием, связанных с избыточной массой тела (43 %) и увеличение количества высоких подростков (и выше среднего) (45 %).

По итогам 2024 года анализ документации комплексного медицинского осмотра учащихся Полоцкого колледжа ВГУ имени П.М. Машерова показал, что из 605 учащихся колледжа к основной медицинской группе здоровья относится 60,1 % (364 учащихся) от общего количества осмотренных, к подготовительной группе – 27,4 % (166 учащихся), к специальной медицинской группе – 7,7 % (47 учащихся), ЛФК – 0,9 % (6 учащихся), освобожденные от занятий физкультурой – 3,6 % (22 человека).

В ходе исследования структуры общей и первичной заболеваемости за последние три года, было выявлено, что только 23 % обучающихся Полоцкого колледжа ВГУ имени П.М. Машерова можно назвать «полностью здоровыми» (группа Д1), остальные учащиеся имеют хронические заболевания и различного рода отклонения в состоянии здоровья (группы Д2, Д3, Д4). В структуре патологии среди учащихся Полоцкого колледжа ВГУ имени П.М. Машерова наибольшее распространение имеют нарушения зрительного анализатора, болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани, болезни органов ЖКТ, сердечно-сосудистой и нервной систем.

Результаты анонимного анкетирования показали (в исследовании приняли участие учащиеся I-III курсов (первый курс – 29,3 %, второй – 35,9 %, третий – 34,8 %), в количестве 362 человек в возрасте от 15 до 19 лет (из них девушки – 97,2 %, парни – 2,8 %): около 30 % обучающихся ведут малоподвижный образ жизни, редко бывают на свежем воздухе; 83 % суточного времени обучающиеся находятся в состоянии относительной неподвижности; 77,9 % респондентов проводят за компьютером или с мобильным устройством более 3 часов день; 13,3 % респондентов спят от 2 до 5 часов в сутки; в питании преобладают быстрые углеводы (66 %), сладости (3,6 %), фастфуд (18,2 %); физической активностью не занимаются (или занимаются редко) 20,2 % опрошенных,

43,9 % – физическую активность проявляют 1-2 раза в неделю и чаще всего это занятия физической культурой по расписанию; 8 % учащихся курят (в большинстве своём вейпы с курительными смесями).

Заключение. Подводя итог, анализ показал, что низкий уровень физической активности, присущий подавляющему большинству учащихся колледжа, интенсивная умственная деятельность, дефицит сна, нарушение распорядка дня, нездоровое питание, психологическое напряжение, вредные привычки обуславливают увеличение числа молодых людей с хроническими болезнями и проблемами со здоровьем. Таким образом, недостаток двигательной активности среди обучающихся средних специальных учебных заведений оказывает негативное воздействие на их самочувствие и академические успехи. Формирование принципов здорового образа жизни важно начинать в юности, охватывая вопросы питания, приема биологически активных веществ, полноценного отдыха и снятия напряжения, борьбы со стрессом и регулярной физической нагрузки. Повышение показателей физического развития и общего состояния здоровья студентов требует системного подхода, включающего информационно-просветительскую работу, популяризацию спорта и создание комфортных условий для занятий.

Практическая ценность данной работы состоит в разработке рекомендаций по совершенствованию системы физического воспитания и организации спортивных мероприятий в колледже. Полученные данные могут быть применены для разработки или модификации программ физкультуры, ориентированных на укрепление здоровья учащихся, а также для планирования спортивных соревнований, стимулирующих интерес к физической активности. Результаты исследования будут полезны руководству колледжа, преподавателям физической культуры и самим обучающимся, способствуя формированию культуры здорового и активного образа жизни.

1. Додонова, Л. П. Возрастные изменения функциональных показателей детей и подростков различных соматотипов /Л. П. Додонова // Бюл. сиб. мед. – 2005. – Т. 4, прилож. 1. – С. 160.

2. Казантинова, Г. М. Физическая культура студента: учебник / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Л. Б. Андрищенко. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. – 328 с.

3. Ляликов, С. А. Физическое развитие детей Беларуси (с приложением центильных таблиц для оценки основных антропометрических показателей) / С. А. Ляликов, С. Д. Орехов. – Гродно: Изд-во ГрГМУ, 2000. – 220 с.

ANALYZ THE CURRENT TRAINING SYSTEM FOR TAEKWONDO ATHLETES AND ITS EFFECTIVENESS

Lai Yuejiang,

*master's student, Vitebsk State University named after P. M. Masherov,
Vitebsk, Republic of Belarus*

Scientific supervisor – Minina N.V., PhD in Pedagogy, Associate Professor

Keywords. Taekwondo, tactical training, reserve talents, training strategies.

The highly expressive Taekwondo sport has become popular all over the world with its unique competitive spirit and sports connotation. In China's sports "Twelfth Five-Year" planning system, how to improve the cultivation system of reserve talents in competitive sports, how to optimize the project structure, and promote the balanced development of competitive sports have been highly valued [1].

The study addresses the critical issue of balancing academic and athletic development, a challenge faced by many student-athletes. It contributes to the limited research on Taekwondo talent cultivation at the middle school level in China [2].

The purpose of the study is to develop recommendations for optimizing the training system and increasing the sustainability of talent development.

Material and methods. *Research methods:* theoretical analysis and synthesis of literary sources, pedagogical observation, analysis and synthesis.