

Роль теоретического курса «Физическая культура» в сохранении и укреплении здоровья студентов

В статье обозначена проблема неблагополучного состояния здоровья молодого поколения страны и, в связи с этим, необходимость пересмотра организации содержания физического воспитания в вузе. Раскрываются возможности теоретического курса «Физическая культура» в сохранении и укреплении здоровья студентов.

Физическое воспитание, состояние здоровья молодежи, содержание дисциплины «Физическая культура».

O. V. Buldasheva,
O. N. Suetina
Shadrinsk

The role of the theoretical course "Physical culture" in the preservation and strengthening of health of students

The article outlines the problem of a dysfunctional state of health of young generation of the country and, in this regard, the need to review the organization of the content of physical education at the University. Reveal the possibilities of the theoretical course "Physical culture" in the preservation and strengthening of health of students.

Keywords: *physical education, health status of youth, the content of the discipline "Physical culture".*

В современных условиях наблюдается ухудшение состояния здоровья взрослых и детей. Налицо противоречие между потребностью государства в здоровых гражданах и реальным состоянием здоровья. Одним из средств поддержания и улучшения здоровья населения является физическая культура. В условиях неблагополучного состояния здоровья молодого поколения страны возникает необходимость пересмотра организации содержания физического воспитания в образовательных учреждениях всех уровней.

Основные положения государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и Олимпийского движения России определены в нормативно-правовых документах (ФЗ «Об образовании», ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г., Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» и др.)

Так, в концепции «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» среди основных приоритетов социальной и экономической политики указывается распространение стандартов здорового образа жизни.

В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года отмечен комплекс проблем в сфере физической культуры и спорта страны, возникших в последнее десятилетие. Одной из таких проблем является проблема ухудшения здоровья, физического развития и физической подготовленности населения.

В целом в России около 60% обучающихся имеют нарушения здоровья. Только 14% обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40% допризывной молодежи не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической

подготовки. На сегодняшний день 85% взрослых и детей нашей страны (из них 65% детей, подростков и молодежи) не занимаются систематически физической культурой и спортом.

Одной из задач стратегии является разработка и реализация комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни. Среди различных способов решения поставленной задачи в стратегии предлагается улучшение просветительно-образовательной работы в образовательных учреждениях по пропаганде физической культуры и спорта, возможностей спортивно-оздоровительной деятельности в профилактике негативных социальных явлений.

При этом необходимо понимать, что недостаточно только пропагандировать роль занятий физической культурой, должны быть созданы такие условия, при которых каждый человек сознательно подходил к выбору образа жизни, сохраняющего и укрепляющего здоровье. Исследователи отмечают, что с этой целью требуется усиление роли и значения теоретических знаний о необходимости двигательной активности в различные периоды жизни [3, 4, 5, 6].

Не требует доказательств факт, что сохранение и укрепление здоровья во многом зависит от самого человека. Важное значение приобретает самостоятельная деятельность по сохранению здоровья, поддержанию работоспособности на должном уровне. Однако, анализ реального состояния образовательного процесса в вузах позволяет говорить о том, что уровень теоретических знаний студентов недостаточен для организации ими самостоятельных занятий по физической культуре [1].

В этих условиях специалисты предлагают:

- прохождение теоретического и методического разделов учебной программы по физической культуре;

- расширение теоретического раздела программы, особенно по теме «Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья», где внимание уделяется значению средств физической культуры в развитии и функционировании организма, в профилактике вредных привычек;

- моделирование на занятиях по физической культуре ситуаций профессиональной деятельности [1].

Обучение в вузе сопровождается большей долей самостоятельной работы будущих бакалавров в освоении различных дисциплин. Ученые отмечают трудности у студентов первого курса в организации самостоятельной работы. В исследованиях отмечается большая продолжительность выполнения самостоятельных заданий. Так, в среднем, у студентов на первом курсе затраты на выполнение самостоятельной работы составляют 11 часов, на втором курсе - 8,9 часа, на третьем курсе - 8,5 часа в день [3]. Напряженная умственная работа, большая трудоемкость самостоятельной работы, часто неправильная организация самостоятельной подготовки, дефицит движений в учебном процессе студентов приводит к нарушениям в работе иммунной системы, процессов адаптации организма к воздействиям среды, результатом чего является снижение психофизического тонуса, развитие эмоционального стресса, частые простудные заболевания [2, 3].

Студенты не всегда знают, как правильно организовать режим дня, особенно, в период экзаменационной сессии, когда практических занятий физической культурой нет; как использовать физические упражнения для поддержания собственной работоспособности на должном уровне и др. Поэтому при изучении теоретического курса «Физическая культура» внимание уделяется вопросам влияния двигательной активности на функционирование систем организма, на уровень умственной и физической работоспособности; использования средств физической культуры с целью оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического

утомления студентов, повышение эффективности умственного труда; динамики умственной работоспособности в течение суток, недели, года.

После экзаменационной сессии предусматривается каникулярное время для отдыха и восстановления студентов. Однако, не у всех студентов процесс восстановления протекает полноценно. Часто это объясняется недостаточным использованием средств физической культуры. Не все студенты понимают важность двигательной активности, позволяющей переключаться с умственной деятельности на физическую.

С целью разъяснения необходимости чередования умственной и физической работы на занятиях рассматриваются физиологические механизмы активного отдыха.

В связи с частыми респираторными заболеваниями у студентов в теоретический курс «Физическая культура» включена тема «Организация закаливающих процедур», изучающая способы повышения сопротивляемости организма. В процессе изучения темы рассматриваются вопросы, связанные с физиологическими основами закаливания, рассматриваются виды закаливания, их физиологическое значение, гигиенические требования к организации закаливающих процедур. Практические задания по данной теме предусматривают с опорой на принципы комплексности, постепенности, систематичности, оптимальности дозирования процедур составление собственного плана закаливания с указанием вида и продолжительности процедуры, температурного режима; а также решение ситуационных задач.

Еще одной особенностью студенческой жизни является наличие свободного времени, которым студенты распоряжаются самостоятельно. Не все рационально умеют использовать это время для развития, полноценного отдыха. С этой целью студентам на семинарском занятии предлагается составить рациональный режим дня. Другое задание по данной теме заключается в необходимости проанализировать предложенный режим дня студента первого курса, найти ошибки и исправить их.

Среди причин, негативно влияющих на состояние здоровья молодежи, следует отметить снижение общего образовательного и культурного уровня [5]. Многие студенты не осознают необходимость заботиться о своем здоровье самостоятельно, не умеют организовывать самостоятельные систематические занятия физическими упражнениями, соответствующими индивидуальному уровню физической подготовленности и функциональных резервов организма [3]. Поэтому в курс включены темы «Организация самостоятельных занятий физической культурой», «Организация занятий оздоровительной физической культурой», где студенты знакомятся особенностями организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом половозрастных особенностей, со структурой занятия, подбором и нормированием физических нагрузок, правилами техники безопасности на занятиях, гигиеническими требованиями к организации самостоятельных занятий, осуществлением самоконтроля и самодиагностика состояния организма, с различными формами самостоятельных занятий физической культурой, требованиями к их организации.

В процессе выполнения практических заданий студенты составляют план занятий оздоровительной физической культурой с указанием различных форм, времени проведения занятий, их продолжительности. Студентам предлагается составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с включением специальных лечебных упражнений при имеющемся хроническом заболевании. Составление комплекса дополняется методическими указаниями по дозировке, темпу, амплитуде выполнения упражнений. Другим заданием является составление комплекса упражнений для физкультминутки для студентов. Задание предполагает не только составление комплекса упражнений и подбор таких упражнений, которые позволяют эффективно восстановить умственную работоспособность, но и проведение физкультминутки с однокурсниками.

Важность введения теоретического курса «Физическая культура» объясняется также тем, что современному обществу необходимы квалифицированные специалисты, успешность подготовки которых наряду с другими факторами зависит и от состояния их здоровья. Работодатели заинтересованы в здоровых, физически подготовленных специалистах, способных справляться с профессиональными нагрузками. Кроме того, многие студенты в период обучения в вузе прекращают свою физическую активность в связи с возросшей занятостью по обучению. В результате, выпускники, завершая обучение, имеют хронические заболевания, что не позволяет им полноценно реализоваться в будущей профессии. Поэтому студентам предлагается для изучения тема «Основные аспекты профессионально-прикладной физической подготовки студентов». При изучении особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущего бакалавра, внимание уделяется оценке двигательного режима работника, рассмотрению санитарно-гигиенических условий труда, требованиям к психофизиологическим свойствам организма, выявлению профессиональных заболеваний, а также возможностей средств физической культуры в их профилактике.

На семинарском занятии студентам предлагается исследовать собственный уровень физического развития, сравнить со средними нормативными показателями результаты антропометрических и соматоскопических исследований, а также определить степень развития двигательных качеств. Следующим этапом становится выявления требований к физическому развитию, к развитию двигательных качеств со стороны будущей профессии, а также сопоставление собственных показателей с данными требованиями. На заключительном этапе студенты составляют индивидуальную программу физического самовоспитания и совершенствования с учетом требований будущей профессии к состоянию здоровья и уровню физической подготовки будущего работника.

Такая работа позволяет студентам увидеть собственные проблемные места в физическом развитии, наглядно демонстрирует необходимость занятий физической культурой для соответствия психофизиологических свойств организма требованиям будущей профессии. Это помогает решать проблему повышения мотивации молодого поколения к занятиям физической культурой и спортом.

Таким образом, становление личности будущего специалиста в вузе сопровождается повышением интенсивности умственной работы, увеличением доли самостоятельной работы в освоении дисциплин. Все это требует создания условий для сохранения и укрепления здоровья студентов для полноценной реализации в будущей профессии. В комплексе мер, обеспечивающих решение данной задачи, важную роль играет физическая культура.

Физическое воспитание в вузе решает задачи, направленные на укрепление здоровья, развитие физических качеств, совершенствование физической подготовленности. Значение теоретического курса физической культуры состоит в том, данная учебная дисциплина обучает студентов сохранять и укреплять свое здоровье, повышать физическую подготовленность, совершенствовать психофизические способности, необходимые в будущей профессиональной деятельности, воспитывает потребности в здоровом образе жизни, систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, улучшение профессионально-прикладной подготовленности студентов.

Результатом освоения теоретического курса физической культуры является формирование общекультурной компетенции (ОК-8), заключающейся в готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Веселов, В.И. О повышении эффективности физического воспитания студентов [Электронный ресурс] / В.И. Веселов, В.В. Стулов // Концепт : науч.-метод. электрон. журн. – 2015. – Т. 7. – С. 46–50. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/95010.htm>. – 7.12.2017.
2. Грязева, Е.Д. Базовый курс теоретической подготовки студентов по физической культуре : [Текст] учеб. пособие / Е.Д. Грязева, В.Н. Егоров, А.Н. Лотарев. – Тула : Изд-во ТулГУ, 2011. – 192 с.
3. Лотарев, А.Н. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов [Текст] / А.Н. Лотарев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – №1. – С. 105-111.
4. Самойлова, Н.И. Роль теоретической подготовки будущих специалистов в области физической культуры в процессе формирования профессиональной подготовки [Текст] / Н. И. Самойлова // Гуманитарный вектор. Сер. Педагогика, психология. – 2011. – №1. – С. 64-68.
5. Шарапов, А.А. Физическая подготовка бакалавров факультета безопасности жизнедеятельности в содержании основной образовательной программы [Текст] / А.А. Шарапов // Педагогика высшей школы. – 2015. – № 3.1. – С. 148-151.
6. Шибанова, Т.Ю. Структура и содержание образовательного процесса по предмету «Физическая культура» в колледже [Текст] / Т. Ю. Шибанова // Среднее профессиональное образование. – 2012. – № 7. – С. 28-30.