

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Минникаева Н.В., Тюкалова С.А., Апарина М.В., Колесникова Н.В., Седнев А.В.

Кемеровский государственный университет, Кемерово, minnikaeva@yandex.ru, fiskult@kemsu.ru

В настоящее время в нашей стране в условиях урбанизации, глобализации и технического прорыва актуальными становятся вопросы укрепления, сохранения физического здоровья студенческой молодежи. В то же время исследования последних лет показывают, что показатели здоровья неуклонно снижаются. При этом важная роль в коррекции такого положения дел принадлежит системе высшего образования и, в частности, оптимизации процесса физического воспитания, который был бы нацелен на удовлетворение актуальных потребностей студентов в двигательной активности. Методология исследования включает методы теоретического и эмпирического анализа, тестирования физической и функциональной подготовленности студентов, опрос. Результаты исследования заключаются в том, что оптимизация процесса физического воспитания студентов с учетом их интересов, пола, индивидуальных способностей ведет не только к увеличению их двигательной активности, но и улучшает их физическое здоровье. В ходе проведенной работы авторам удалось рассмотреть мотивационные моменты, которые способствуют повышению ценности физической культуры у студенческой молодежи, улучшая и их физическую подготовленность, в качестве элементов новизны автором приводится перечень необходимых условий для повышения эффективности процесса физического воспитания студентов в вузе.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, факультет физкультуры, спортклуб

FORMATION OF PHYSICAL HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

Minnikaeva N.V., Tyukalova S.A., Aparina M.V., Kolesnikova N.V., Sednev A.V.

Kemerovo State University, Kemerovo, minnikaeva@yandex.ru, fiskult@kemsu.ru

Currently, in our country, in the conditions of urbanization, globalization and technical breakthrough, the issues of strengthening and preserving the physical health of students are becoming urgent. At the same time, research in recent years shows that health indicators are steadily declining. At the same time, an important role in correcting this state of Affairs belongs to the higher education system and, in particular, to optimize the process of physical education, which would be aimed at meeting the actual needs of students in motor activity. The research methodology includes methods of theoretical and empirical analysis, testing of students' physical and functional fitness, and a survey. The results of the research are that optimizing the process of physical education of students taking into account their interests, gender, and individual abilities leads not only to an increase in their motor activity, but also improves their physical health. In the course of this work, the author was able to consider motivational factors that contribute to increasing the value of physical culture among students, including improving their physical fitness. In conclusion, the author provides a list of necessary conditions for improving the effectiveness of the process of physical education in higher education.

Keywords: physical education, students, faculty of physical education, sports club

Одной из важнейших задач высшей школы РФ является подготовка специалиста, имеющего не только прочные знания, умения и навыки в выбранной сфере деятельности, но крепкого физически, с высоким уровнем здоровья и работоспособности. Вместе с тем в последние годы наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья студентов, о чем свидетельствуют статистические данные. Так, исследования показывают довольно высокую распространенность хронических заболеваний студентов – 41,5% девушек и 22,2% юношей. Отклонения в состоянии здоровья представлены четырьмя группами – патология верхних дыхательных путей (ринит, тонзиллит, гайморит), желудочно-кишечного тракта, органов

зрения и аллергические проявления [1]. Одной из причин, способствующих снижению состояния здоровья студенческой молодежи, является низкий уровень двигательной активности. В то же время образ жизни современного студенчества характеризуется как малоподвижный [2, 3].

В этом случае актуальными становятся вопросы, связанные с оптимизацией организации процесса физического воспитания студенческой молодежи. В то же время на формирование здоровья студентов влияет введение в учебный процесс элективных курсов по физической культуре (по выбору), проведение внеаудиторной воспитательной работы здоровьесберегающего характера, активизация работы спортивного клуба.

Целью исследования являлось определение эффективности реализации процесса физического воспитания в Кемеровском государственном университете, посредством выявления уровня физической и функциональной подготовленности студентов 1 и 2 курсов.

Материалы и методы исследования

В исследовании применялись методы теоретического и эмпирического анализа, тестирования физической и функциональной подготовленности студентов, опрос. Исследование проводилось на базе Кемеровского государственного университета, в нем приняли участие 400 студентов 1 и 2 курсов, из них 200 юношей и столько же девушек, возраст 18–19 лет. Нами были использованы тесты: «Челночный бег 3х10м», «Прыжок в длину с места», «Наклон вперед», «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа», «Поднимание туловища из и. п. лежа на спине», «Бег 2 км дев., 3 км юн.», «Ортостатическая проба», «Индекс Руфье», «Индекс Кетле», «ЖЕЛ», «Проба Генчи», «Проба Штанге», «Проба Мартине-Кушелевского».

Результаты исследования и их обсуждение

В Кемеровском государственном университете реализация элективных курсов основана на осознанном выборе тех видов деятельности, которые учитывают как интересы занимающихся, так и состояние здоровья обучающихся, их индивидуальные возможности. Так же важно то, что элективные курсы по физической культуре позволяют выстраивать образовательную траекторию не только с позиции формирования ЗОЖ, но и с прицелом на будущую профессиональную деятельность. Это так называемая прикладная физическая культура, которая способствует успешности будущего специалиста, подготавливая физические кондиции к выполнению трудовых функций. В табл. 1 представлены элективные курсы, реализуемые в рамках физической культуры.

Элективные курсы студенты могут выбирать со второго курса. В 2013 г. одним из первых в стране Кемеровский государственный университет присоединился к работе

Ассоциации студенческих спортивных клубов, созданной по инициативе Президента Российской Федерации Владимира Путина.

Таблица 1

Виды элективных курсов, реализуемых в Кемеровском государственном университете

Спортивные игры	Оздоровительная гимнастика	Силовой спорт
Волейбол	Степ-аэробика	Пауэрлифтинг
Баскетбол	Фитбол-аэробика	Кроссфит
Бадминтон	Йога	Тяжелая атлетика

Задача спортивного клуба КемГУ – объединение активных студентов, желающих заниматься спортом в университете (рис. 1). Самыми популярными являются спартакиада первокурсников и студентов КемГУ.

Ярким примером приобщения к формированию здоровья средствами физического воспитания стала традиционно проводимая в нашем вузе акция «Зарядка с чемпионом».

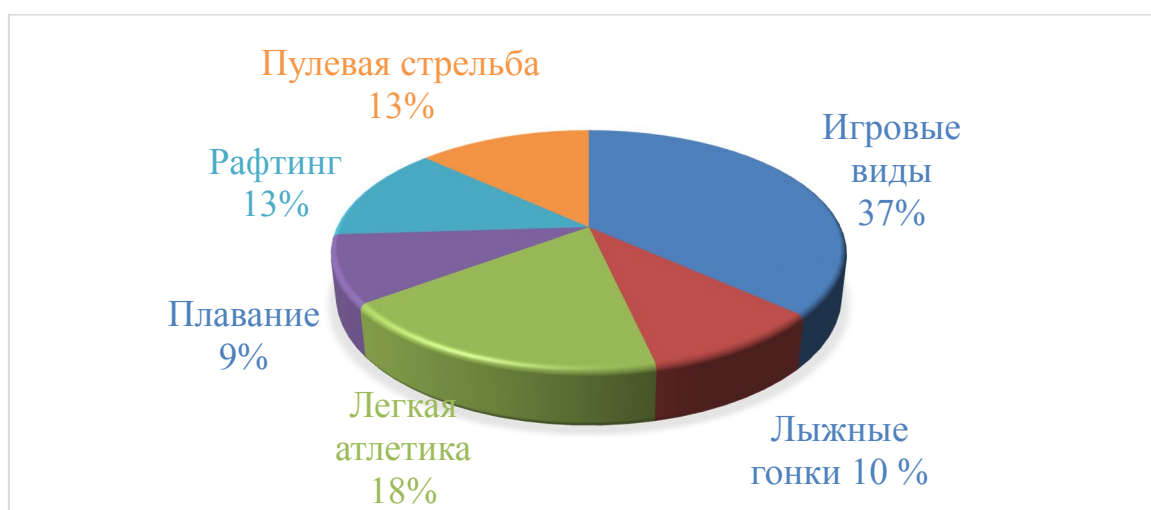


Рис. 1. Основные виды спорта, культивируемые в спортклубе КемГУ

В ходе реализации этого проекта студенты познакомились и позанимались с такими знаменитыми спортсменами, как Григорий Дрозд, Карен Арутюнян (чемпионы мира по боксу), Александр Деревягин (призер чемпионатов Европы 2009 и 2011 гг., пятикратный победитель чемпионатов России) и др.

Традиционным является в нашем вузе проведение Форума ГТО. На нем студенты (около 1500 чел.) приняли участие в таких мероприятиях, как научно-практическая конференция «ВФСК ГТО в Кемеровской области», «Викторина ГТО», первенство «Личный рекорд ГТО», «Твои 5 шагов до знака» и др., также вызвала интерес площадка Форума, на

которой ВФСК ГТО сдавали тандемы из студентов (здорового и с ограниченными возможностями здоровья).

Исследование показало, что сдача нормативов ВФСК ГТО вызывает интерес у студентов, результаты нашего исследования в этом плане согласуются с данными Ю.А. Гребенщиковой [4]. В исследовании приняли участие 400 студентов 1 и 2 курсов, из них 200 юношей и столько же девушек. Все они принимают активное участие в спортивной жизни вуза, занимаются в секциях спортивного клуба и посещают занятия по физической культуре (1 курс) и элективные курсы по физической культуре (2 курс). Результаты исследования, представлены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты выполнения нормативов ГТО

Челночный бег 3x10 м, с	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	Поднимание туловища из и. п. лежа на спине, раз	Бег 2 км дев., 3 км юн.
Юноши					
6,9±1,2	209, 5±12,1	11±3,2	50,8±6,2	47,5±4,1	13,8±3,9
Девушки					
7,6±1,1	200,4±13,4	14,6±4,1	23,4±4,6	32,6±2,1	16,1±5,2

Результаты исследования показали, что большинство студентов справляются с нормативами. На золотой знак выполнили все нормативы 7 юношей и 5 девушек, что составляет 3% от общего числа исследуемого контингента. Количество студентов, которые показали результаты всех нормативов не ниже бронзового знака, составило около 25 %. Однако нами было выявлено также, что около 10% студентов не справились ни с одним из предложенных нормативов.

Результаты тестирования физической подготовленности по тестам ГТО вызывают необходимость дальнейшего изучения вопроса о здоровье студентов 1 и 2 курса. С этой целью мы провели исследование функций и систем организма, имеющих отношение к общему соматическому здоровью (табл. 3).

Нами было выявлено, что студенты имеют достаточные резервы для оптимального функционирования сердечно-сосудистой системы. А именно, индекс Руфье показал хорошую работоспособность сердца и тренированность организма в целом, при норме от 3–5 усл. ед., результаты исследуемых $2,7 \pm 0,9$ – девушки, $2,4 \pm 0,9$ – юноши.

Результаты Индекса Кетле позволяют судить о том, что студенты имеют хорошее соотношение рост/вес. При норме 20–25 г/см были показаны результаты $18,1 \pm 2,3$ – девушки, $21,0 \pm 2,5$ – юноши.

Таблица 3

Результаты функционального тестирования студентов 1 и 2 курсов ($X \pm m$)

Тесты	Девушки (n=200)	Юноши (n=200)
Ортостатическая проба, уд/мин	$6,1 \pm 3,1$	$7 \pm 2,7$
Индекс Руфье (усл. ед.)	$2,7 \pm 0,9$	$2,4 \pm 0,9$
Индекс Кетле (г/см)	$18,1 \pm 2,3$	$21,0 \pm 2,5$
ЖЕЛ (л)	$3,2 \pm 1,2$	$4,1 \pm 1,2$
Проба Генчи (с)	$23 \pm 5,6$	$29 \pm 3,2$
Проба Штанге (с)	$37 \pm 3,2$	$45 \pm 1,9$
Проба Мартине-Кушелевского, (восстановление ЧСС, мин)	$3 \pm 2,7$	$2,7 \pm 2,1$

Результаты пробы Мартине-Кушелевского показали, что у студентов благоприятная скорость адаптации организма к нагрузке и скорость протекания восстановительных процессов.

Об адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузке помогает судить ортостатическая проба, и результаты показали, что у студентов хорошее функционирование симпатического отдела вегетативной нервной системы. Так, при норме повышения ЧСС не более чем на 11 уд/мин девушки показали результат $6,1 \pm 3,1$ уд/мин, а юноши – $7 \pm 2,7$ уд/мин.

О функционировании дыхательной системы можно судить по пробам Генчи и Штанге, которые характеризуют устойчивость организма к недостатку кислорода. Чем продолжительнее время задержки дыхания, тем выше способность к гипоксии. В нашем исследовании студенты по обеим пробам выявили средние результаты, свидетельствующие о нормальной работе дыхательной системы. Жизненная емкость легких у студентов исследуемых групп, находится в допустимых пределах ($3,2 \pm 1,2$ – девушки, $4,1 \pm 1,2$ – юноши) нормального функционирования аппарата внешнего дыхания (при норме от 2,5 л у девушек, и 3,5 л у юношей).

Нами было также проведено исследование состояния здоровья на основе анализа медицинских карт обучающихся, всего изучено 120 карт студентов 1 и 2 курсов. Так в сентябре 2019 г. было выявлено, что к группе часто болеющих по факту заболеваний верхних дыхательных путей относится 31% студентов, из них 21% – девушки, 10% – юноши,

результаты представлены в табл. 4. За учебный год в ходе реализации физического воспитания в вузе ситуация изменилась. Так, число заболевших снизилось у девушек на 7%, а у юношей на 4%. И среднее число пропусков занятий по физическому воспитанию (ФВ) по причине заболеваемости за учебный 2018–19 гг. в исследуемой группе в год снизилось с 15,2 дней до 10,3 у девушек, тогда как у юношей было 14,4 дней, а стало 8,1 дней. Полагаем, что это результат проведенной работы.

Таблица 4

Результаты исследования заболеваемости верхних дыхательных путей (в том числе ОРВИ) студентов 1 и 2 курсов КемГУ (120 человек: 70 девушек, 50 юношей)

Уч. год	Часто болеющие ОРВИ (более двух раз) (%)		Число пропусков занятий ФВ (дни)	
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
2018–19	21	10	15,2	14,4
2019–20	15	6	10,3	8,1

На эффективность снижения заболеваемости, по нашему мнению, влияют занятия лыжной подготовкой, которую обязаны пройти в течение семестра обучающиеся 1 и 2 курсов. В Сибирском федеральном округе весьма продолжительная зима, занятия на свежем и морозном воздухе начинаются в ноябре и заканчиваются только в марте. Это позволяет проводить закаливание в процессе занятий лыжами и повышает иммунитет в конечном счете. При этом занятия по лыжной подготовке воспринимаются студентами позитивно, так, опрос преподавателей выявил, что пропусков занятий физического воспитания в этот период практически не бывает.

Таким, образом, мы видим, что организация физического воспитания в Кемеровском государственном университете учитывает особенности региона, материально-технической базы, а самое главное, потребности студентов. Так, для девушек организованы занятия различными видами аэробики и йогой, которая, кстати, эффективна для здоровья [5], а для юношей силовые виды занятий – пауэрлифтинг, кроссфит и тяжелая атлетика, вызывают интерес и игровые виды спорта: волейбол, баскетбол и бадминтон. Секционная работа спортивного клуба удовлетворяет запросы тех, кому недостаточно двигательной активности в рамках учебной деятельности. В настоящее время активно ведется работа по 13 видам спорта и имеются высокие результаты. Например, студенты Кемеровского госуниверситета в составе сборной команды Кемеровской области завоевали награды на IV Международном

туристско-спортивном фестивале «GreatAltai. Большой Алтай», успешно выступила в первенстве Европы по пауэрлифтингу (жиму) студентка, член сборной команды России и Кузбасса мастер спорта России международного класса Татьяна Смолехо. Студентка Екатерина Дынник завоевала бронзовую медаль на чемпионате мира по боксу и т.д.

Кроме того, мы провели опрос студентов, участвующих в исследовании, с целью определить мотивацию быть физически здоровым и выявили следующие результаты (рис. 2).

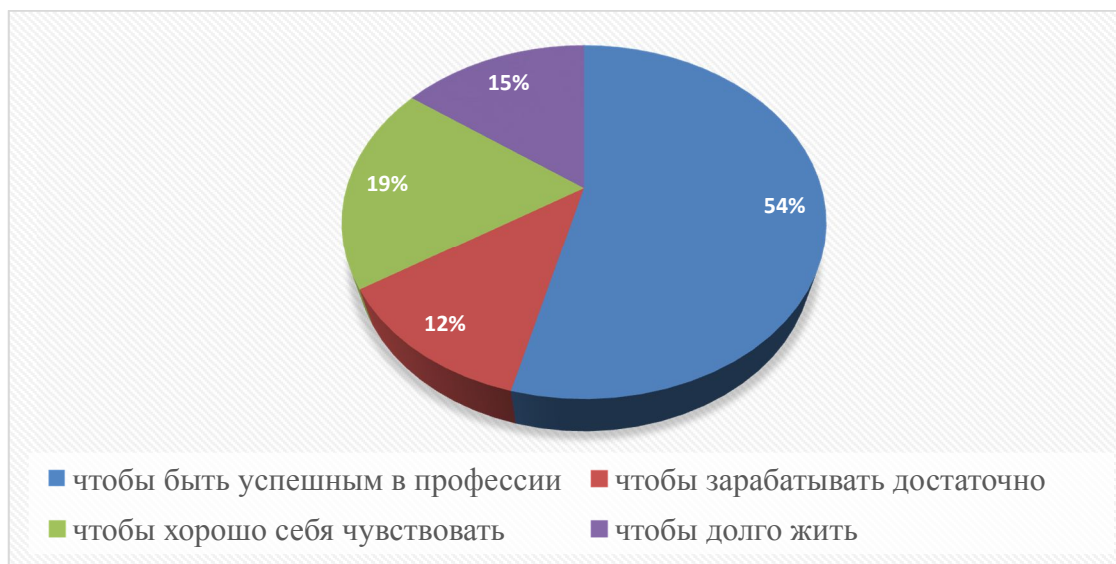


Рис. 2. Ответы респондентов на вопрос: «Зачем вам быть физически здоровым?»

Заключение

Резюмируя все вышеизложенное, мы пришли к заключению, что посредством анализа уровня физической и функциональной подготовленности студентов 1 и 2 курсов, результатов опросов студентов, с целью определить мотивацию физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, показателей успешности соревновательной деятельности студентов, нам удалось выявить достаточную эффективность реализации процесса физического воспитания в Кемеровском государственном университете. Мы видим, что организация физического воспитания в Кемеровском государственном университете учитывает особенности региона, материально-технической базы, а самое главное, потребности студентов.

Физическое здоровье актуально для студенческой молодежи, оно складывается из прочного фундамента физической подготовленности, функциональной готовности органов и систем к жизнедеятельности в меняющихся условиях жизни. А достигнуть этого возможно, как нам представляется, только путем рационального физического воспитания на основе выполнения следующих условий:

1. Разнообразие форм и средств физической культуры (элективные курсы), которые бы учитывали не только специфику региона и материально-техническую базу, но и потребности студентов в зависимости от их пола, индивидуальных особенностей организма и интересов.
2. Функционирования студенческого спортивного клуба, который ориентирован на студентов, имеющих желание и физические возможности совершенствовать свою спортивную форму, развивать лидерские качества, выступая за вуз на ответственных соревнованиях и т.д.
3. Популяризации физической культуры и спорта через проведение акций «Зарядка с Чемпионом», «Форум ГТО», форум «Кузбасс спортивный» и т.д.

Список литературы

1. Семёнова В.Н., Галузо Н.А., Никифорова Н.Г. Здоровье студента-медика // Здоровье и образование в XXI веке. 2017. № 1. С. 84-86.
2. Бердников П.П., Дьяченко Ю.А., Калинина В.В., Хмырова С.А. Особенности организации занятий по физвоспитанию студентов с учетом необходимости коррекции их дыхательной системы // АВУ. 2010. № 5 (71). С. 89-90.
3. Сизова Н.В. Мотивационная готовность студентов к занятиям физкультурой и спортом // Концепт. 2019. № 4. С. 116-123.
4. Гребенщикова Ю.А. «Нормы ГТО» глазами студентов // Инновационная наука. 2016. № 5–3 (17). С. 24-26.
5. Минникаева Н.В., Сапего А.В., Игишева Л.Н. Хатхайога как средство пренатальной физической культуры в условиях здоровьесбережения // МиД. 2016. № 1. С. 4-9.