

ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ ПО ПРОБЛЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В УНИВЕРСИТЕТЕ

© 2020 С. Ю. Хвостенко, А. А. Храпова

ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет» (Киров, Россия)

Аннотация. Статья посвящена аналитическому обзору физического развития абитуриентов и студентов. Уровню развития их физических качеств в период обучения в университете. Исследованию мотивационного компонента к занятиям по физической культуре в университете у нынешних студентов. Предложены рекомендации для повышения уровня физического развития студенческой молодежи, повышения уровня их здоровья и мотивации к самостоятельным занятиям по физической культуре на протяжении всей жизни.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, мотивация, здоровье.

В последние годы в университетах прослеживается тенденция к снижению уровня развития физических способностей студентов, причем не только тех, кто учится на третьем или четвертом курсе, но и абитуриенты, ставшие первокурсниками, показывают крайне низкие результаты в нормативах по физической культуре (прыжок в длину, подтягивание на перекладине, сгибание и многие другие нормативы). Одними из последних исследований, которые посвящены здоровью студентов, являются следующие:

1) И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Т. Н. Стородубцева (2019) говорят о здоровом образе жизни (ЗОЖ) студентов, указывая на значение каждого пункта, а именно, физическая культура, здоровое и сбалансированное питание, здоровый сон и некоторые другие аспекты. Авторы рекомендуют использовать одни из доступных и простых физических упражнений, таких как гимнастика или бег [1].

2) По мнению Е. В. Звягиной, С. В. Сайфутдинова и М. С. Гришкевич (2018) ЗОЖ обеспечивает систему жизненных ориентиров, фундамент нравственных традиций результатом которых становится профилактика заболеваний, основа долголетия, психофизиологического благополучия. Авторы считают, что привлекая к участию студентов, приобщая их к принципам ЗОЖ эффективным становится их отношение к физкультуре, благодаря перекресту традиционных методов (например, конференций, семинаров, кросс здоровья) и современных

тенденций развития смежных областей: видео блоги или флешмобы и другие [2].

3) Э. И. Савко (2018) говорит о пагубном влиянии спиртных напитков и сигарет на здоровье человека. Ежегодно число курильщиков среди студенческой молодежи растет, а возраст, с которого начинают курить снижается. Автор отмечает, что даже студентки, которые должны быть продолжательницами человеческого рода, не хотят прощаться с употреблением табака. Молодежь ведет нездоровый образ жизни. Только занятие своего свободного времени физическими упражнениями, спортом, правильная организация своего свободного времени, отдыха – это антагонист молодежи к вредным привычкам. Только ЗОЖ продлит здоровье на долгие годы и поможет жить в мире, любви и согласии на глубокой старости [7].

4) Е. Г. Хлюпина (2019) отмечает, что в последние годы появился недостаток движений, активной деятельности студентов, как в учебном процессе, так и в свободное время на фоне интенсивной умственной работы. Малоактивный образ жизни приводит к снижению иммунитета, последствием чего является падение психофизического тонуса, нервно-эмоциональный стресс, возникновение болезней [9].

5) Н. В. Мешенина (2019) отмечает положительное влияние физических упражнений на умственную работоспособность студентов. Автор отмечает, что бег и спортивные игры способствуют расширению механизмов защитно-приспособительных процессов в головном мозге. Занятия физической культурой оказывают благотворное влияние на учебную деятельность студентов. Организованная двигательная актив-

Хвостенко Светлана Юрьевна, Вятский государственный университет, старший преподаватель кафедры физического воспитания, svyatik43@mail.ru.
Храпова Анна Андреевна – Вятский государственный университет, студентка, anya.khrapova16@gmail.com.

ность поможет студенту противостоять напряженному ритму жизни, нервно-психическим перегрузкам процесса обучения, в том числе при умственном труде [4].

б) В. Б. Пластинина и А. Н. Столбов отмечают эффективность использования подвижных игр при обучении студентов баскетболу, как мотивацию студентов к активной деятельности на занятиях по физической культуре [5].

7) Подробно о работе в специальных медицинских группах говорит С. Н. Тимофеева (2019). В специальных медицинских группах занимаются студенты, которые имеют отклонения в состоянии здоровья, такие как:

- заболевания сердечнососудистой системы;
- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- заболевания желудочно-кишечного тракта;
- слабослышащие, слабовидящие и другие категории студентов.

Автор отмечает, что самостоятельные занятия студентов помогают не только восполнить дефицит двигательной активности, но и способствуют успешному овладению ими жизненно необходимых двигательных навыков и развитию основных физических качеств. А также, такие занятия способствуют воспитанию сознательного отношения студентов к своему здоровью и к физической культуре в целом.

По мнению автора для повышения оздоровительного эффекта на занятиях по физическому воспитанию необходимо внедрять, помимо академических занятий, предусмотренных программой, самостоятельные занятия вне учебного времени [8].

8) О. В. Крестьянинова отмечает, что задачей физического воспитания в вузе является сохранение и укрепление здоровья студентов. А также воспитание сильных и здоровых молодых людей, которые должны владеть умениями и навыками, которые прописаны в программе по физкультуре.

Основными причинами неспособности выполнить физические упражнения, предусмотренные стандартной программой по физической культуре, являются:

- а) отклонения в состоянии здоровья студентов;
- б) недостаточный уровень физической подготовленности студентов;
- в) недостаточное количество часов, выделенных на физическую культуру в уни-

верситете [7].

Учитывая исследования, которые посвящены студенческой молодежи в области физической культуры и спорта, сформированы конкретные предложения для повышения мотивации студентов к самостоятельным занятиям по физической культуре и повышения двигательной активности на занятиях по физкультуре в университете:

1) Введение лекций по физической культуре и спорту. Необходимо доносить до студентов информацию ЗОЖ, при этом ЗОЖ, это не только физическая нагрузка, но и соблюдение правильного питания, режима сна и отказа от вредных привычек [1]. Создание сильной и доходчивой для студента доказательной базы об эффективности ЗОЖ для здоровья и долголетия человека.

Разъяснить эффективность использования физических упражнений для жизни и здоровья студентов. Пояснить значение именно физической культуры для ее использования в быту, включая анатомические и физиологические особенности развития человека, его потребности в жизни.

2) введение дополнительных и обязательных для посещения занятий по физической культуре, например, практические часы в неделю, их должно быть минимум четыре.

3) создание современной материальной базы и использование бальной и рейтинговой оценки в период зачета по физкультуре [7].

ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьева, И. В. Средства физического контроля в формировании здорового образа жизни / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Т. Н. Стородубцева // Вестник воронежского института высоких технологий. – 2019. – № 1 (28). – С. 126-127.
2. Звягина, Е. В. Особенности реализации программы здорового образа жизни студентов вуза физической культуры г. Челябинска / Е. В. Звягина, С. В. Сайфутдинов, М. С. Гришкевич // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – № 3 (10). – С. 12-22.
3. Крестьянинова, О. В. Комплексная оценка физической подготовленности студентов / О. В. Крестьянинова // Вестник воронежского института высоких технологий. – 2019. – № 4 (31). – С. 121-125.
4. Мешенина, Н. В. Влияние разных видов физических упражнений на умственную работоспособность / Н. В. Мешенина // Вестник воронежского института высоких технологий. – 2019. – № 2 (29). – С. 122-125.

5. Пластинина, В. Б. Использование подвижных игр в обучении баскетболу / В. Б. Пластинина, А. Н. Столбов // Вестник воронежского института высоких технологий. – 2019. – № 3 (30). – С. 62-64.

6. Савко, Э. И. Здоровый образ жизни студенческой молодежи / Э. И. Савко // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – № 3 (10). – С. 23-42.

7. Сухостав, О. А. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре // Здоровье чело-

века, теория и методика физической культуры и спорта. 2016. № 1. С. 46-51

8. Тимофеева, С. Н. Методика самостоятельных занятий для студентов специальной медицинской группы / С. Н. Тимофеева // Вестник воронежского института высоких технологий. – 2019. – № 3 (30). – С. 68-72.

9. Хлюпина, Е. Г. Физическая культура как основной компонент здоровья студента / Е. Г. Хлюпина // Вестник воронежского института высоких технологий. – 2019. – № 4 (31). – С. 143-146.

REVIEW OF RESEARCH ON THE PROBLEM OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS AT THE UNIVERSITY

© 2020 S. Y. Khvostenko, A. A. Khrapova

Vyatka State University (Kirov, Russia)

Annotation. The article is devoted to an analytical review of the physical development of applicants and students. The level of development of their physical qualities during their studies at the University. To study the motivational component of physical education classes at the University for current students. Recommendations for improving the level of physical development of students, improving their health and motivation to self-study in physical culture throughout life are offered.

Keywords: students, physical culture, motivation, health.