

5. Козинец, Г. И. Физиологические системы организма человека, основные показатели / Г. И. Козинец. – М. : Триада Х, 2000. – 336 с.
6. Занько, Н. Г. Физиология человека. Методы исследования функций организма : лабораторный практикум / Н. Г. Занько. – СПб : СПбГЛТА, 2003. – 36 с.

Т. А. Бусел, Ю. О. Гридина

г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

В наше время очень большое количество школьников и студентов имеют частичное или полное освобождение от занятий по физической культуре, и это количество только растет с каждым днем. Таким образом, у большинства современных школьников и студентов снижается физическая нагрузка, нарушается режим питания и режим сна, что негативно отражается на состоянии общего здоровья. Учащиеся, а особенно студенты, обучающиеся в университете, подвержены постоянному, повышенному уровню стресса, что, несомненно, очень опасно для здоровья и состояния студентов. Недостаток физической активности, а иногда и вовсе ее отсутствие, благополучно способствует ослаблению организма, впоследствии чего организм без сомнений будет подвергнут простудным заболеваниям, увеличению жировой массы и появлению одышки. Из-за роста интенсивности обучения в университете и самостоятельной подготовки, как следствие у студентов отмечается рост гиподинамии (пониженная подвижность, от греч. ὑπό — «под» и δύναμις — «сила»). Последствия гиподинамии включают в себя: искривление позвоночника, нарушение опорно-двигательной системы, ухудшение состояния не только физического, но и ментального (некоторые психические отклонения), нарушение зрения [1].

В связи с представленной выше проблемой, стоит сложная, но выполнимая задача: максимально, насколько это возможно, улучшить физическую подготовленность, укрепить здоровье и общее состояние студентов. Следовательно, преподаватели должны обладать совокупностью устойчивых свойств, обуславливающие пригодность к профессиональной деятельности, и соответствуют всем требованиям работодателей (необходимый диапазон функциональных возможностей организма и качественный уровень здоровья), не говоря уже о наличии фундаментальных разносторонних знаний, навыков и умений в профессиональной сфере [2].

Несомненно, во время обучения в ВУЗе, в структуру формирующейся личности студента вносятся существенные коррективы: в психическое состояние, в психические процессы и психические свойства. Все эти качества способны формироваться в процессе занятия физическим обучением и физическим воспитанием. Благодаря созданным ситуациям на занятиях спортом и физической культурой, студенты должны действовать осмысленно,

целесообразно и сдержанно на фоне эмоционального возбуждения в стрессовой ситуации. Регулярные занятия физической культурой способствуют расширению арсенала прикладных двигательных координаций, а также обеспечивает эффективное приспособление к опасным производственным факторам. Эффект от занятия физической культурой и физической активностью распространяется также на мыслительную и эмоциональную сферу жизнедеятельности студентов, что способствует успешному и качественному приобретению жизненно важных социальных навыков и умений, искоренению вредных привычек и повышению самоуважения.

Перечисленные выше противоречия выдвигают на передний план вопросы решения важной психолого-педагогической проблемы, связанной прежде всего с необходимостью определения эффективных подходов и механизмов их реализации по развитию физической культуры и спорта в студенческом коллективе, формированию здорового образа жизни среди студентов. Само же физическое воспитание в ВУЗе должно опираться на естественнонаучные основания и знания, методологической основой которых является здоровый образ жизни, который рассматривается как развивающаяся система в виде динамичной, подвижной, основанной на ценностных ориентациях личности программы проективного целеполагающего характера, реализация которой позволяет обеспечить развитие, совершенствование здоровья, его укрепление, помогает обеспечить профилактику различных заболеваний, даёт качественную подготовку студентов к их профессиональной деятельности [3].

Однако, предусмотренных планом занятий бывает недостаточно для улучшения и укрепления здоровья студентов. Для некоторых студентов решением этой задачи является комплекс как учебных, так и самостоятельных физических упражнений. Для положительного результата важно правильное и постепенное выполнение упражнений, предлагаемое на занятиях физической культуры в учебном заведении и, позднее, дома. Для решения данной задачи необходимо создание благоприятных условий для студентов на занятиях, чтобы у студентов формировалась привычка к занятию физической культурой и спортом, а далее – здоровый образ жизни [4].

В настоящее время отсутствует целостная, теоретически и методологически выверенная концепция занятия физического воспитания и обучения студентов. В условиях современной теории и практики вузовского образования предпочтение по-прежнему отдаётся не в пользу физической культуры, а больше направлен на профильные предметы.

Современному этапу развития высшего образования присущ ряд отличительных черт. Повсеместное внедрение технических средств и компьютерных технологий в образовательный процесс привело к повышенной интенсивности информационного потока – это с одной стороны. С другой же стороны, ограниченное время обработки и усвоения информации, необходимость запоминания больших объемов материала, перегрузка учебной программы в сочетании с несовершенным питанием и нерациональной организацией досуга вынуждают студентов заниматься до 10-12 часов, а во

время сессии – до 14-16 часов в сутки. Объем и интенсивность нагрузок, которые испытывают студенты сегодня, приближаются к тому уровню, который некоторые авторы называют «пределом физиологических возможностей организма» [3].

Это приводит к дисгармонии в развитии личности, и поэтому не может не отрицательно сказаться на формировании таких профессионально-значимых психических качествах студентов, как: устойчивость внимания, умственные работоспособность и так далее. Условия образовательного процесса в вузе, по сравнению со средней школой, существенно различаются: увеличивается объем учебной нагрузки, меняются формы обучения и методы контроля полученных знаний, требования к режиму труда и отдыха студентов [5].

Несмотря на наличие в повседневной жизни эффективных спортивно-оздоровительных методов и систем, ими пользуется лишь небольшая, незначительная, часть студентов. Практически отсутствует педагогическая система вовлечения в регулярные физкультурно-оздоровительные занятия. Многие специалисты в различных областях знаний рассматривают эту проблему как чисто управленческую. При этом без решения вопросов методического и концептуального обеспечения студенческого спорта его развитие будет осуществляться вслепую, бессистемно и, в конечном итоге, неэффективно, не будет соответствовать возлагаемым на него социальным ожиданиям.

От 70 до 80% студенческой молодежи страдают различными заболеваниями. Наблюдается негативная тенденция к ухудшению состояния здоровья студентов, поскольку они переходят от курса к курсу, приближаясь к последнему, выпускному, курсу. Большинство заболеваний вызвано дисфункцией опорно-двигательного аппарата. Казалось бы, «безобидное» нарушение осанки в детстве может привести к деформации скелета и развитию таких серьезных заболеваний, как сколиоз, юношеский кифоз, остеохондроз. Искривление скелета отрицательно сказывается на развитии и функционировании внутренних органов. Многие исследователи, основываясь на изучении заболеваемости студентов с большой выборкой, приходят к выводу, что их здоровье ухудшается из года в год в процессе обучения. По оценкам ряда исследователей, за последние годы состояние здоровья студенческой молодежи ухудшилось в 1,5 раза, в том числе увеличилось количество психических расстройств.

Решение этой проблемы должно основываться на идее реализации профилактических мероприятий и формировании здорового образа жизни, формировании физической культуры у населения, особенно у детей и подростков, студентов. Процесс обучения и воспитания организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учетом условий и характера работы их предстоящей профессиональной деятельности. Изучение специальной литературы показывает, что разные авторы по-разному

трактуют сущность и дидактические особенности обучения физической культуре в высших учебных заведениях [6].

Необходимо закрепить мотивацию к ведению здорового образа жизни через пропаганду здорового образа жизни на специальных курсах и семинарах. Большое значение в мотивации имеет проработка самих мотивов у студентов. Мотивы для молодежи – спорт и подтянутая фигура, снятие стресса и переутомления, а также достижение успехов в спорте. Для формирования мотивационного отношения к спорту необходимо учитывать множество психолого-педагогических условий: желание и физические возможности учащихся заниматься определенным видом спорта, проведение различных секций вне уроков, профессиональные советы преподавателя по питанию и корректровке веса, которые приносят видимые результаты и тем самым стимулируют учеников к достижению собственной цели [7].

Таким образом, сегодня актуализируется проблема разработки теоретических аспектов, психолого-педагогических средств и технологий процесса формирования ориентации личности студентов на их дальнейшее физическое совершенствование.

Значимым компонентом образования, участвующим в решении данной проблемы, является физическая культура, которая с 1994 года входит в качестве обязательной дисциплины в гуманитарный компонент государственного стандарта высшего профессионального образования, ценность которой должна проявляться через гармоничное развитие личности, ее духовное, физическое и психическое здоровье. Вместе с тем, анализ научной литературы и собственные многолетние педагогические наблюдения свидетельствуют о том, что физическое воспитание студентов не лишено серьезных недостатков.

Поэтому, содержательная сторона физического воспитания в вузах нуждается в существенной модернизации на основе гуманизации учебно-воспитательного процесса.

Список использованной литературы

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2010 – 147 с.
2. Кезин, А. С. Инновационное образование как условие социальной адаптации и мобильности личности в условиях рынка / А. С. Кезин // Научный журнал «Вестник ТОГУ». – Хабаровск, 2007. – № 3 (6). – С. 125-132.
3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 256 с
4. Воропаев, М. В. Авторитарные воспитательные системы как феномен действительности / М. В. Воропаев. – Тамбов : издательство ТО ИПКРО, 2003. – 55 с.
5. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций / Г. А. Ямалетдинова. – Екатеринбург : Издательство Екатеринбургского университета, 2014 – 244 с.