

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНЧЕСТВА¹

Елена Викторовна Колосова

Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»
e-mail: ekoloc@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенчества.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, физическая активность, здоровье, спорт.

ACTUAL QUESTIONS OF PHYSICAL TRAINING OF YOUTH AND STUDENTS

E.V. Kolossova

Teacher of the Department of Department of Sport and Physical Education , Institute of Sports and Physical Training, Saratov State University
e-mail: ekoloc@mail.ru

Abstract. The article deals with topical issues of physical education of youth and students.

Keywords: physical education, students, physical activity, health, sport.

Физическое воспитание студенческой молодежи в вузах — актуальная, но сложная для практической работы тема. Основным вызовом в данном направлении нам представляется следующее противоречие: с одной стороны, молодежь активна, в среде учащейся молодежи востребованы подвижные способы времяпровождения, с другой — планомерные и последовательные мероприятия, которые принято называть физическим воспитанием, традиционно не вызывают энтузиазма у студенчества. Молодые люди часто уклоняются от обязательных мероприятий данной направленности: учебные занятия, обязательные или рекомендованные для посещения секции, даже развлекательные внеурочные мероприятия, если они не носят добровольного характера, вызывают скорее протест, чем желание присоединиться. Продуктивное разрешение этого противоречия, по нашему мнению, является ключевой задачей, которую необходимо решить в кратчайшие сроки. Так число хронических заболеваний в молодежной среде достигло пугающих размеров: согласно докладу о состоянии здоровья детей, в Российской Федерации только 32,1% детей признаны здоро-

¹ © Колосова Е.В., 2018

© Саратовский университет, 2018

выми (1 группа здоровья), 51,7% имеют функциональные отклонения (2 группа здоровья), 16,1% - хронические заболевания (3,4,5 группы здоровья). Мы видим, что примерно треть выпускников школ, которые становятся в дальнейшем студентами вузов, уже имеют хроническую патологию. При этом регулярно физкультурой (или иной физической активностью) в нашей стране занимается 20-30% молодежи (для сравнения - в странах, которые принято называть экономически развитыми, этот показатель равен 40-60%) [1, 2, 3, 4, 5]. Кроме низкого уровня физической активности, крайне негативно сказывается на здоровье повышение нервно-эмоционального напряжения, которое является неотъемлемой характеристикой образа жизни подавляющего большинства людей в современном обществе.

Тенденция ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи приняла устойчивый характер. На состояние здоровья студентов влияет не только их личная позиция, исходя из которой, они зачастую не стремятся к занятиям спортом. К факторам, оказывающим заметное влияние, мы относим также те, которые не зависят от учащихся: особенности современного учебного процесса создают студентам психофизиологические и физические нагрузки, уровень которых, как правило, превышает их возрастные ментальные и физические возможности. Неуклонно растет число студентов, зачисленных в подготовительную и специальную медицинскую группы: рост составил с 9,1% до 22,3% и с 3,5% до 17-30% соответственно. Согласно статистике, за годы обучения с 1-го по выпускной курс заболевания возрастают по отдельным нозологиям в 2-3 раза. Вузам необходимо найти способ противостоять этой тенденции, а в идеале — обратить этот пугающий процесс вспять. Хорошо, если за время учебы в вузе молодые люди могли бы открыть для себя возможности спорта, и, независимо от состояния здоровья, найти тот вид активного времяпровождения, который укрепит их физически и привьет представление о спорте как о необходимом компоненте жизни человека. То, что в условиях современной системы образовательные задачи физического воспитания, связанные с получением студентами знаний, методических умений и практических навыков, решаются, как

правило, недостаточно эффективно, определяется широким распространением исторически сложившегося «нормативного» подхода к физкультурному образованию. Такой подход совершенно не оправдывает себя как средство физической подготовки студенческой молодежи.

Проблема совершенствования вузовского физического воспитания уже давно находится в поле пристального внимания специалистов, и количество научно-исследовательских работ, посвященных проблемам физического воспитания в высших учебных заведениях, неуклонно растет. На наш взгляд, важно не допустить отставания практики от теории, и в настоящий момент внедрению передовых методов и развитию мотивации к занятиям спортом должно уделяться большее внимание, чем теоретическому обоснованию их необходимости. Противоречие, обозначенное нами как ключевое (студенты активны и нуждаются в спорте, в том числе для укрепления здоровья, но заниматься им не хотят, а учебные занятия по физкультуре игнорируют), на наш взгляд, во многом существует из-за недопонимания студентами целей и задач физического воспитания в вузе. Учебное занятие не сможет стать альтернативой фитнес-клубу или профильной спортивной секции, у него другие задачи, тем более что при той массовости, которую мы имеем на занятиях в вузе, никакой конкретный и единый для всех вид спорта быть внедрен, не может. Клубы и секции необходимы в вузе, но туда обычно приходят студенты, изначально ориентированные на занятия спортом. Ситуацию с вовлечением в спорт новых студенческих кадров может улучшить четкая позиция преподавателя физической культуры: до студентов следует донести, что цель практических и практико-методических занятий по физической культуре - дать студентам максимально возможный объем информации о том, как и для чего, используются различные методы физической культуры. Объясняя, каких результатов может достичь каждый отдельно взятый студент с помощью тех или иных методик, демонстрируя эти методики, показывая, как можно создать индивидуальный алгоритм занятий с учетом всех своих особенностей и склонностей. Как в дальнейшем корректировать такой алгоритм, приводя примеры, закрепляя эти знания на практике, можно вызвать

устойчивый интерес как к занятиям физкультурой в рамках вузовской программы, так и к физической культуре в целом. При таком подходе вероятность того, что студент, ранее не имевший увлечения спортом, отправится в профильную секцию, значительно возрастает. Целесообразным представляется проведение на занятиях физкультурой максимально разнообразных тематических блоков: продемонстрировать, что такое пилатес, йога, стретчинг, гимнастика, цигун и т.д. - так все учащиеся смогут получить представления о разных видах физической активности и получат возможность выбрать подходящий для себя способ укрепить здоровье. При этом крайне важна квалификация преподавателя: поднять статус занятий физической культурой в вузе может только очень высокий уровень его подготовленности, так как ему предстоит удовлетворить потребность молодых людей в получении социально значимой информации, а также научить их оперировать полученной информацией в соответствии с собственными интересами и склонностями. Это серьезная работа, но в результате мы ожидаем изменения мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, а без этого компонента добиться сколько-нибудь значимого прогресса не представляется возможным.

Важно отметить, что кроме влияния на физическое здоровье человека, спорт способен внести значительный вклад в формирование уверенности в себе, в своих силах, положительного эмоционального фона, развивать оптимизма как черту характера. На развитие этих черт личности оказывает влияние спорт, а сами эти особенности личности в свою очередь определяют результативность, плодотворность, полезность человеческой деятельности, вклад личности в общее дело. То, как человек реализуется в спорте или физической культуре, каких результатов ему удастся добиться, во многом влияет на его самооценку. Достижения в области физической культуры настолько очевидны, что, когда они есть, не вдохновить они не могут: улучшение здоровья, увеличение общего уровня энергии, работоспособности, здоровый сон, положительные изменения своего внешнего вида заметит каждый, и это станет лучшим доказательством необходимости регулярных занятий. Такие достижения непременно поднимут само-

оценку студента, а самооценка в свою очередь оказывает влияние на многие и многие сферы жизни. Именно в связи с самооценкой формируются и проявляются в поведении и деятельности черты человека, определяющие его ценность как члена общества: отношение к самому себе, к другим людям, к обществу, к труду. Конечно, система ведущих отношений человека определяется не только самооценкой, но и другими социальными условиями и факторами. Тем не менее, роль самооценки высока, и приятно и полезно то - обстоятельство, что такой сложный личностный фактор успешно регулируется в значительной своей части методами физической культуры, которые доступны и рекомендованы каждому человеку.

Так как процент студентов, относящихся к специальным группам для занятий физической культуры, велик и неуклонно растет, есть ясное понимание, что на занятиях с такими студентами должны решаться не только учебно-педагогические задачи, но и задачи физического оздоровления. Эти занятия должны стать и реабилитационными, помогая студентам укреплять здоровье доступными им методами физической культуры, и служить подготовительным этапом адаптации к двигательным режимам, диктуемым жизнью. В связи с такой постановкой задачи представляется непродуктивной повсеместно применяемая практика совмещенных занятий студентов общей и специальных групп: не секрет, что в такой ситуации студенты с теми или иными заболеваниями занимаются наравне с условно-здоровыми студентами, хоть и, конечно же, в сильном режиме. В силу разных причин они зачастую не имеют возможности заниматься в вузе по нужной им реабилитационной программе, которая принесла бы им необходимую пользу. Этот момент, на наш взгляд, не должен быть упущен из вида, так как лицам с ослабленным здоровьем корректирующие возможности физической культуры не просто рекомендованы, но совершенно необходимы. Возможность на занятиях в вузе получить квалифицированную помощь в укреплении здоровья способна преодолеть отношение студентов к физической культуре в вузе как к некой повинности, повысить авторитет препода-

давателей и статус предмета в целом. А значит, препятствий для эффективного физического воспитания вузовской молодежи станет меньше.

Библиографический список

1. Кузин В.В. Физическая культура детей и молодежи: актуальные проблемы воспитания // Спорт, духовные ценности, культура. М., 1997. Вып. 7.
2. Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дисс. ... доктора педагогических наук. Воронеж, 1998.
3. Прыткова Е.Г., Мандриков В.Б. Актуальные проблемы и направления совершенствования вузовского физического воспитания // Молодой ученый. 2012, т.2. №1.
4. Романченко С.А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культуры: Автореф. дисс. ... кандидата педагогических наук. СПб., 2006.
5. Шарапова О.В., Царегородцев А.Д., Кобринский Б.А. Всероссийская диспансеризация: основные тенденции в состоянии здоровья детей // Российский вестник перинатологии и педиатрии. 2004, №1.