

# ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Т. Чебан

Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко, Молдова

корреспондент-автор – Чебан Т.: tanya.cheban.84@mail.ru

doi: 10.32626/2309-8082.2019-15.101-104

В статье приведены исследования, связанные с валеологическим здоровьем молодежи. Сделан анализ двигательной активности студенческой молодежи во время занятий и на каникулах, а также приведены результаты двигательной активности абитуриентов и студентов первого курса обучения. В этой связи, становятся актуальными и различные аспекты степени здорового образа жизни. К сожалению, сегодня в эпоху информационных технологий все большие обороты набирает проблема малоподвижного образа жизни. Приверженность молодежи и студентов к компьютерам, планшетами и другим информационным технологиям, все более захватывает современного человека, что неизменно сказывается на его здоровье.

**Ключевые слова:** здоровье, двигательная активность, физическая культура и спорт, валеология, здоровый образ жизни.

**Чебан Т. Проблеми фізичного виховання і спорту студентської молоді**

**Анотація.** У статті наведено дослідження, пов'язані з валеологічним здоров'ям молоді. Зроблено аналіз рухової активності студентської молоді під час занять і на канікулах, а також наведені результати рухової активності абітурієнтів і студентів першого курсу навчання.

На жаль, сьогодні в епоху інформаційних технологій все більшої уваги набирає проблема малорухливого способу життя. Прихильність молоді та студентів до комп'ютерів, планшетів та інших інформаційних технологій все більше захоплює сучасну людини, що незмінно позначається на його здоров'ї.

Проблема формування фізичної культури учнівської молоді в системі вищої освіти багато в чому пов'язана з питаннями стану здоров'я в сучасному суспільстві, ступенем фізичної підготовленості та рухової активності молодого покоління. Насправді це важлива проблема, тому дуже важливо акцентувати увагу на посиленні ролі фізичного розвитку молоді, саме в навчальних закладах студенти закладають передумови для формування орієнтації на здоровий спосіб життя.

Тому можна стверджувати, що одним із головних завдань освітніх установ є не тільки навчання студентів, а й підтримку їх фізичної форми та пропаганда здорового способу життя. У свою чергу ця недооцінка надалі проявляється на таких найважливіших соціальних показниках, як рівень здоров'я населення, тривалість життя, морально-психологічний клімат в суспільстві, ставлення людей до цінностей фізичної культури. Тому можна стверджувати, фізична культура виступає як сукупна якість особистості, як умова і передумова ефективної навчально-професійної діяльності, як узагальнений показник професійної культури майбутнього фахівця і як мета саморозвитку та самовдосконалення.

**Ключові слова:** здоров'я, рухова активність, фізична культура і спорт, валеологія, здоровий спосіб життя.

**Cheban. T. Problems of physical education of student youth**

**Abstract.** The researches connected with valeological health of youth are given in article. The analysis of physical activity of student's youth is made during the occupations and on vacation and also results of physical activity of entrants and first-year students of training are given. In this regard, also various aspects of degree of a healthy image of activity of life are staticized economic. Unfortunately, today during an era of information technologies the increasing steam is gained by a problem of an inactive way of life. The commitment of youth and students to computers, tablets and other information technologies, more and more captures the modern person that steadily affects his health. In fact, this is a big problem, so it is very important to emphasize the strengthening of the role of physical development, especially in the education system, because it is in educational institutions that students lay the prerequisites for the formation of an orientation towards a healthy lifestyle. In this regard, it is necessary to increase the role and place of physical culture and sports in human life. This plays a very important role, as now there is a strong computerization and development of information technologies, and the person pushes physical development into the background, giving way to technologies. Therefore, it can be argued that one of the main tasks of educational institutions is not only to train students, but to maintain their physical fitness and promote healthy lifestyles. The problem of the formation of physical culture of young students in the system of higher education is largely related to the state of health in modern society, the degree of physical fitness and physical activity of the younger generation. The problem of the formation of physical culture of young students in the system of higher education is largely related to the state of health in modern society, the degree of physical fitness and physical activity of the younger generation.

The problem of the formation of physical culture of young students in the system of higher education is largely related to the state of health in modern society, the degree of physical fitness and physical activity of the younger generation. Therefore, valeological problems of preserving the health of young students in the scientific community are particularly acute.

**Keywords:** health, physical activity, physical culture and sport, research valueology, a healthy lifestyle are followed.

## Введение

Радикальные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в мировоззрении и идеологии, в культуре и образовании. Коренным образом изменился и социальный заказ общества высшей школе. Современная ориентация на творческое освоение физической культуры будущим специалистом требует от физического воспитания упо-

рядоченного воздействия на его интеллектуальную, эмоционально-волевую и практическую деятельность. Принцип деятельностного подхода к освоению физкультурно-спортивной практики характеризуется реализацией ценностей физической культуры, включением человека в процесс физического самообразования и самосовершенствования.

Медико-биологические аспекты изучают проблемы здоровья и физическое состояние людей. Привлечение этих аспектов к исследованию физкультурно-оздоровительных мероприятий обусловлено тем, что физическая культура рассматривается с точки зрения формирования двигательной активности и биологических свойств организма.

Физическая культура – это часть общей культуры, которая способствует физическому и интеллектуальному развитию человека, совершенствует двигательную активность, формирует здоровый образ жизни путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физическое развитие – естественный процесс возрастного изменения морфологических и функциональных свойств организма, обусловленный наследственными факторами и конкретными условиями внешней среды [1].

В настоящее время специалисты делают акцент на изучение вопросов развития физической культуры.

Медико-биологические аспекты физической культуры имеют большое значение для ее дальнейшего функционирования, так как знания о человеке является основой науки физической культуры.

В обществе среди молодежи активно распространяются вредные привычки такие как употребление алкоголя, табачных изделий, наркотиков, что способствует нарушению нормального функционирования систем организма. Так же негативное влияние на здоровье оказывает неблагоприятные условия учебы, нерациональное питание, недостаточная двигательная активность, эмоциональное напряжение и так далее [2].

#### **Материал и методы исследования**

Анализ и обобщение научной литературы.

#### **Результаты исследования**

Учитывая специфику современного производства и отмечая ее технократическую основу, где технология и техника выступают в роли основных, а человек – в роли вспомогательных средств производства, важно подчеркнуть, что технократический подход становится мощным тормозом в развитии общества, так как уводит его от рационального использования наличных резервов рабочей силы. Вместе с тем передовые страны демонстрируют новый экономический подход к организации производства с гуманистических позиций. В их основе лежит приспособление технологий к функциональным возможностям каждого работника. Поскольку ресурсы, технология, финансы и реализация – это лишь следствие труда человека, то основным решающим фактором в экономике страны является человек. Поэтому валеологические проблемы здоровьесбережения учащейся молодежи приобретают в научном сообществе особую остроту. Особенно вызывает тревогу уровень

физической подготовленности и двигательной активности молодежи. Нестабильная социально-экономическая обстановка в нашего региона, снижение уровня жизни, изменение инфраструктуры здравоохранения, образования, проблемы экологии, значительно ухудшили состояние подрастающей молодежи.

Такую же закономерность подтверждают как зарубежные исследователи [5; 10; 11], так и отечественные [1; 3]. Научно-технический, социальный и производственный прогресс общества выдвинул совершенно новые, неожиданные проблемы. Одна из них – это тенденция к неуклонному понижению уровня здоровья населения. Однако без понимания нормального течения медико-биологических и физиологических процессов в организме человека специалисты в области физической культуры и спорта не могут правильно оценивать функциональное состояние организма человека и его работоспособность в условиях двигательной деятельности. Знание физиологических механизмов регуляции различных функций организма имеет важное значение в понимании хода восстановительных процессов во время и после напряженного мышечного труда [2].

Многие ученые отмечают, что компьютеризация быта населения резко ограничивает двигательную деятельность учащихся [5; 6]. В настоящее время более пятидесяти процентов призывной молодежи не имеют надлежащего уровня физической подготовки. До 80% молодых людей призывного возраста не готовы к службе в армии по медицинским показателям. Закончив школу, ребята опять попадают под отрицательное влияние прогрессирующей учебно-производственной гипокинезии [3; 5]. Обобщенные данные исследований ученых свидетельствуют о том, что около 70% учащихся различных общеобразовательных учреждений имеют отклонения физического и психического характера. При этом за время обучения в 23 общеобразовательной школе здоровье детей ухудшается в 3-5 раз и только 10% детей школьного возраста могут относиться к первой группе здоровья.

По данным Всемирной организации здравоохранения, молодое поколение в возрасте от 16 до 29 лет составляют более 30% всего населения в мире.

Проведенные исследования здоровья студенчества, установили, что наибольшую распространенность болезней современной молодежи составляют заболевания нервной системы, органов дыхания, органов пищеварения. При этом от первого курса к выпускному наблюдается прогрессирующая тенденция к распространению различных видов хронических заболеваний [7; 11].

В настоящее время те люди, кому сегодня по 18–20 лет, уже крайне скоро станут основными

действующими личностями в нашей стране. Выработка привычки вести здоровый образ жизни обязано вырабатываться сначала в своей семье, а затем и в образовательных учреждениях. Пропаганда и призыв к ведению здорового образа жизни в институтах, а также личный пример педагогического состава очень будет помогать воспитывать и сможет очень сильно повлиять на то, чтобы вырастить здоровое юное поколение. В данный период уровень социально-экономического развития людей требует стабильного увеличения физической подготовки студентов. Для того чтобы укрепить здоровье и дать гармоничное развитие человеку, подготовить молодежь к труду, начинает возрастать значение физической культуры, начинается их внедрение в повседневную жизнь.

Физическая культура обязана сопровождать человека всю его жизнь. Начиная с детского сада, человеку нужно развивать привычку заниматься спортом. В школе учителя должны поддерживать это, помогая родителям. В институте следить за своим физическим здоровьем должен будет сам студент. Однако преподаватели должны его в этом поддерживать. Надо стараться ставить дело так, чтобы студенты стабильно заботились о личном физическом здоровье и постоянно его совершенствовали, а также располагали знаниями в сфере медицинской помощи, вели здоровый образ жизни. Любое общество строится на новом поколении, которое выражается в студентах. Как известно, в образовательном процессе основную роль отводят учебной работе, которая связана с высокой умственной нагрузкой. Год от года наблюдается тенденция к увеличению поступления информации, а так же необходимость усвоения этой информации в относительно короткие сроки. Регулярные физические нагрузки в процессе обучения способствуют улучшению функционального состояния центральной нервной системы, что благоприятно отражается на умственной работоспособности обучающихся и способствуют увеличению успеваемости.

Физическая культура – это одно из самых широких и собирательных понятий, которая включает в себя все достижения, какие-либо были скоплены в процессе общественно-исторической практики. В настоящее время, время высоких технологий, которое сопровождается внедрением компьютеров, различных сотовых телефонов планшетов, люди забывают о своем физическом здоровье, отдавая себя инновациям. Все больше каждое новое поколение забывает о спорте, а развлекается с помощью планшетов и сидя дома за компьютером. И это большая проблема, так как в будущем мы получим людей, болеющих различными заболеваниями. Ведь если не вести здоровый образ жизни организм человека очень сильно слабеет. И чтобы такого не произошло, необходимо усилить

роль физического развития, выдвинуть ее на первый план.

В системе образования физическая культура является учебной дисциплиной и важнейшим компонентом целостного развития личности и входит в число обязательных дисциплин. Современное содержание образования ориентирует на то, чтобы помимо базисной физической подготовки учащиеся были действительно образованными в физической культуре – в процессе обучения должно происходить развитие таких общих для человека ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие. Но это далеко не последняя роль физической культуры. Проведенные исследования показали, что двигательная активность студентов в период проведения учебных занятий составляет около 56–65 %, а период экзаменационной сессии – 39-46% от уровня во время каникул. Недостаток движений у многих студентов составляет до 80% времени в течение всего учебного года. Замечено, что к концу учебной недели двигательная активность студента снижается, а ее увеличение происходит в те дни, когда начинаются занятия по физической подготовке.

Абитуриенты, как и студенты первого курса, также имеют признаки недостатка двигательной активности, так как они ограничивают себя, ссылаясь на подготовку к вступительным испытаниям. Также хочется отметить низкий уровень физической подготовленности студентов первого курса обучения и неравномерное развитие их физических качеств, а на старших курсах снижение физической работоспособности способствует неблагоприятным изменениям в реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку [8].

Физическая культура выступает как совокупное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. В определенной степени физическая культура является показателем свободного, сознательного самоопределения личности, которая из множества ценностей отдает предпочтение наиболее для нее значимым в плане физического развития и этического воспитания.

Мотивационно-ценностный компонент отражает положительное активно-деятельное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Физическая культура – это многофункциональный механизм оздоровления всего населения. Она помогает в самореализации человека, а также его самовыражению и развитию. К сожалению, сегодня в эпоху информационных технологий все большие обороты набирает проблема малоподвижного образа жизни. Приверженность к компьютерам, планшета и другим информационным технологиям, все более захватывает современного человека, что неизменно сказывается на его здоровье [2].

### Дискуссия

Основным приоритетом государственной политики, направленной на благосостояние страны, должно быть развитие валеологической науки и системы улучшения генофонда, его физиологических качеств и в конечном итоге повышение уровня воспитания, образования и валеологической культуры молодежи. Физическая культура дает молодому человеку возможность полноценного воспроизводства личности в своем телесно-духовном единстве.

Сведение ее сущности только к двигательной активности порождает недооценку социальной роли физической культуры при формировании закупочной социальной и культурной политики. В свою очередь эта недооценка в дальнейшем проявляется на таких важнейших социальных показателях, как элементы

уровень здоровья населения, продолжительность жизни, морально-психологический климат в обществе, отношение людей к ценностям физической культуры [6; 10].

### Выводы

Таким образом, проведенный анализ свидетельствует о росте актуальности и социальной значимости недостатка двигательной активности студентов вузов как устоявшегося отрицательного явления профессиональной структуры любого образовательного учреждения, а также показывает общность мнений большинства специалистов, неэффективности существующей системы физкультурно-спортивного образования учащейся молодежи, особенно студентов.

Ни у кого не вызывает сомнений, что современные условия развития общества требуют и новых подходов в образовательной парадигме, способствующей компенсации дефицита двигательной активности студентов и формированию личностной валеологической культуры в системе вуза.

По мнению большинства специалистов, доминирующей является задача формирования здорового образа жизни и физической культуры человека, а также развитие и совершенствование его определенных физических качеств, умений и навыков.

*Конфликт интересов.* Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

### Список использованных источников

- Амосов Н. М., Бендет Я. А. Физическая активность и сердце. 2-е изд., перераб. и доп. Киев: Здоровье. 1989. С. 84.
- Барсагаева И. В., Хагай В. С., Тимошенко Л. И., Хагай В. В. Физическая культура как синтез телесного и духовного единства. *Проблемы современного педагогического образования*. 2018. № 58–4., С. 22–25.
- Волков Н. И. Взаимосвязь некоторых физиологических параметров в процессе мышечной работы. Материалы X Всесоюзной научн. конф. по физиологии, биомеханике и мышечной деятельности. М., 1968. С. 39.
- Воробьева Э. И., Ивлев В. И., Засмунович Ф. Н., Валеология: учебное пособие. Курган, 1998. 56 с.
- Пономарев Н. И. Некоторые проблемы функционирования и развития теории физической культуры // *Теория и практика физической культуры*. 1996. №5. С. 57.
- Соколова И. В. Ритмическая гимнастика как фактор здорового образа жизни : дис. на соиск. уч. ст. к. п. н. СПб., 2000. С. 34.
- Хагай В. С., Тимошенко Л. И., Барсагаева И. В., Хагай В. В. Физическая культура и спорт в жизни молодежи и студентов. *Проблемы современного педагогического образования*. 2018. № 8–3., С. 261–264.
- Хагай В. С., Тимошенко Л. И., Кудрявцев Р. А., Хагай В. В., Стрельников Р. В. Физическая культура, физическая активность и здоровый образ жизни молодежи. *Проблемы современного педагогического образования*. 2018. № 59–4., С. 315–318.
- Хагай В. С., Тимошенко Л. И., Хагай В. В., Гайдаш А. И. Формирование здорового образа жизни студентов в системе вузовского образования. *Проблемы современного педагогического образования*. 2017. № 55–10. С. 218–224.
- D. Grapentina: Zu einigen Beziehungen von Motin und Verhalten in der Sporthehen Tätigkeit Studienden. TUP der K.K., 1982, № 7 S.523–533.
- D. Schmidt: Gesundheit und Korperhche seistungtatig-kit in Abhargigkeit vom sportHchen Verhalten bei JugendHchen.
- V. N. Biesstedt: Zur gesellschaftlicher Bedeutung derFrauen imd Famihen sport. TUP der K.K., 1984, № 1 S. 7–11.

### References:

- Amosov N. M., Bendet Ya. A. (1989), *Fizicheskaya aktivnost i serdtse*. 2-e izd., pererab. i dop. Kiev: Zdorove. P. 84. [in Russia].
- Barsagaeva I. V., Hagay V. S., Timoshenko L. I., Hagay V. V. (2018), *Fizicheskaya kultura kak sintez telesnogo i duhovnogo edinstva. Problemyi sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*. 58 4., pp. 22–25. [in Russia].
- Volkov N. I. (1968). *Vzaimosvyaz nekotoryih fiziologicheskikh parametrov v protsesse myishechnoy raboty*. Materialy X Vsesoyuznoy nauchn. konf. po fiziologii, biomehanike i myishechnoy deyatelnosti. M., pp. 39. [in Russia].
- Vorobeve E. I., Ivlev V. I., Zasmunovich F.N., (1998). *Valeologiya: uchebnoe posobie*. Kurgan, 56 p. [in Russia].
- Ponomarev N. I. (1996). *Nekotoryie problemyi funktsionirovaniya i razvitiya teorii fizicheskoy kulturyi. Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi*. № 5., pp. 57. [in Russia].
- Sokolova I. V. (2000) *Ritmicheskaya gimnastika kak faktor zdorovogo obraza zhizni* : dis. na soisk. uch. st. k. p. n. SPb., pp. 34. [in Russia].
- Hagay V. S., Timoshenko L. I., Barsagaeva I.V., Hagay V. V. (2018) *Fizicheskaya kultura i sport v zhizni molodezhi i studentov Problemyi sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*. № 58-3., pp. 261–264. [in Russia].
- Hagay V. S., Timoshenko L. I., Kudryavtsev R. A., Hagay V.V., Strelnikov R.V. (2018) *Fizicheskaya kultura, fizicheskaya aktivnost i zdoroviy obraz zhizni molodezhi Problemyi sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*.. 59 4., pp. 315–318. [in Russia].
- Hagay V. S., Timoshenko L. I., Hagay V. V., Gaydash A.I. (2017). *Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studentov v sisteme vuzovskogo obrazovaniya. Problemyi sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*. Pp. 218–224. [in Russia].