



УДК 37.037

В.А. Мильхин

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ АЛТГУ**

Алтайский государственный университет, г. Барнаул

Приведенные примеры указывают на необходимость применения экологического подхода в физической культуре и спорте, который предполагает разработку учебных и тренировочных программ с учетом социоэкологических особенностей мест занятий физической культурой. Биосоциальная среда оказывает существенное влияние на развитие физических качеств, что играет существенную роль в разработке индивидуальных программ по экологической физической культуре.

Ключевые слова: здоровье студентов, физкультурная деятельность.

Не секрет, что в XXI веке снизилось занятие спортом у молодежи. Все считают, что этому виной прорыв в области технологий, который в свою очередь упростил жизнь человека, но и добавил новые проблемы.

С учетом этой ситуации и сформированы задачи этой работы:

1. Выявить и рассмотреть те проблемы и трудности, с которыми сталкивается молодое поколение в физическо-спортивной деятельности.

2. Проанализировать, сравнить, систематизировать новые методы, идеи решение этой задачи.

3. Провести анализ по данной теме на базе студентов Алтайского Государственного Университета.

Актуальность исследований в данном направлении обусловлена недостаточной обоснованностью и дефицитом разработок по развитию физических качеств молодых людей с учетом конкретных условий организации процесса их физического воспитания. Результаты массового тестирования студентов АлтГУ показали, что в большинстве случаев выполнение контрольных нормативов находится на уровне 50%. В силовом упражнении, каким является подтягивание на перекладине для студентов, самые низкие показатели наблюдались на факультете Политологии (соответственно 23 и 25%), самый высокий на Физико-техническом факультете, а также на первом курсе (45%), что объясняется онтогенезом силовых качеств.

У студенток же показатель силы по результатам сгибания и разгибания рук в упоре лежа снижался к четвертому курсу, что говорит о недостаточной двигательной активности старшекурсниц, связанной и с особенностями учебной нагрузки. Самый низкий процент выполнения норматива был выявлен в беге на выносливость у студентов второго курса факультета Искусств, а также студентов первого курса (15%). Резкое снижение результатов по сравнению со

студентами Физико-технического (соответственно 42 и 40%) объясняется тем, что на возраст 18-19 (иногда и до 18) лет приходится пик максимального прироста массы тела, обусловленного в основном ростом жирового и мышечного компонентов. Из обследуемых студенток норматив по кроссу в 4 семестре выполнили 23%, в третьем - 18%, а во втором - только 8%.

У девушек в этом возрасте прирост массы тела превалирует над приростами двигательных качеств. Раннее половое созревание отрицательно влияет на их физическую работоспособность, приводит к избыточному накоплению подкожного жира, ограничивает двигательные возможности, особенно в упражнениях на выносливость.

По статистике в АлтГУ около 14% студентов освобождены от занятий физкультурой на основании медицинских противопоказаний. Это каждый пятнадцатый! С переходом на следующие курсы этот показатель увеличивается до 20 процентов. Это свидетельствует о плохом медицинском состоянии учащихся или о возрастающей хитрости и изворотливости студентов.

Каждый пятый (порядка 20%) проходят занятия по физической культуре в СОКе. Около 35% в подготовительной группе. И лишь половина студентов посещают основную группу. Так же стоит отметить что порядка 2 % студентов имеют спортивные звания и разряды в отдельных видах спорта, что позволяет университету участвовать в различных спортивных мероприятиях.

Проведенные многолетние исследования позволили проанализировать изменения, происшедшие в физическом развитии и подготовленности студентов 1-2-х курсов за 10 лет. Установлено, что показатели силовой (прыжки с места) и скоростной выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств современных студентов ниже (от 5 до 14%) по сравнению с их сверстниками, обследованными 30 лет назад.

Что же касается жизненной емкости легких, частоты сердечных сокращений, силы спины и кисти, уровень развития которых в известной степени зависит от средовых факторов, то они, ухудшились из-за снижения двигательной активности студентов, связанной и с ухудшением экологической обстановки для студентов, занимающихся в центре по сравнению со студентами комплекса, где занятия по физической культуре и спортивно-массовые мероприятия проводятся только в условиях благоприятной экологической обстановки в сосновом бору.

Таким образом, приведенные примеры указывают на необходимость применения экологического подхода в физической культуре и спорте, который предполагает разработку учебных и тренировочных программ с учетом социоэкологических особенностей мест занятий физической культурой. Биосоциальная среда оказывает существенное влияние на развитие физических качеств, что играет существенную роль в разработке индивидуальных программ по экологической физической культуре.



В нашем университете результаты физической подготовленности студентов комплекса в сосновом бору в экологически чистом пространстве для эффективных занятий физической культурой студентов, и занимающихся в главном корпусе, на экономическом факультете значительно отличаются, что показали проведенные исследования на протяжении последних 10 лет.

Был сделан главный вывод: здоровье студентов во многом зависит от экологической обстановки в месте обучения за 4-6 лет. Безусловно, что этот фактор особенно касается школьников, так как большинство школ города располагается в самых неблагоприятных с точки зрения экологии районах города, вблизи автомагистралей или промышленных объектов.

Гигиена, физическая культура и спорт обеспечивают энергетическую подзарядку, оправданное расходование энергии, потребность в ее обновлении. Чистота тела, игра мускулов, синхронность в работе всех жизненных анатомо-физиологических систем порождают состояние, которое древние выражали знаменитой формулой: «В здоровом теле — здоровый дух». И наоборот, безразличие к собственному здоровью, табак, алкоголь, наркотики, ленивый, малоподвижный образ жизни угнетают психику, приводят к поражению всех органических систем, угасанию интереса к тому, что происходит вокруг.

В наших социологических опросах студентов университета, проведенных в 2012-2014 гг., даны весьма тревожные оценки состояния природной среды. Ответы на вопрос «Как вы оцениваете состояние природной среды в районе вашего места учебы?» распределились следующим образом (в % к числу опрошенных): природная среда полностью соответствует условиям учебного процесса – 2; состояние природной среды в последнее время ухудшилось – 23; состояние природной среды в последнее время значительно ухудшилось и нужно принять срочные меры для её восстановления – 75.

Большинство опрошенных студентов (89%) считает, что экологическая угроза здоровью людей в Барнауле существует, только каждый десятый не задумывался над этим. Те, кто считает, что экология «не влияет на здоровье» не оказалось. Респондентам было предложено оценить влияние различных факторов на здоровье. Ответы респондентов распределились следующим образом (% от общего числа опрошенных по каждой группе).

Нетрудно видеть, что, по мнению студентов, наибольшие влияние на здоровье, на момент опроса оказывали экологические факторы: из десяти предложенных факторов значительно влияют на здоровье воздух (81% опрошенных), вода (соответственно 79%). Среди факторов, которые более других набрали число «голосов» выбравших позицию «не влияют» - это «уровень развития здравоохранения», «наследственность», «занятия спортом», «условия быта».

Таблица 1. Значение факторов, влияющих на здоровье (согласно ответам респондентов).

Факторы, влияющие на здоровье:	Соответствующий фактор влияет:		
	значительно	средне	не влияют
вода	79	19	2
воздух	81	17	2
продукты питания-	64	32	4
образ жизни	57	38	5
наследственность	56	31	13
условия учебы	55	37	8
занятия спортом	54	35	11
уровень развития здравоохранения	50	36	14
условия быта	44	45	11

А как отражается в общественном сознании взаимосвязь неблагополучия экологии, неблагополучных природных факторов жизненной среды и здоровья студентов в различных местах расположения факультетов? «Связываете ли вы состояние своего здоровья (здоровья при занятиях физической культурой и спортом) с экологической обстановкой в вашем районе обучения (с чистотой воздуха, воды, земли)?».

Более половины респондентов подтверждали свою уверенность во взаимосвязи неблагополучия экологии и своего здоровья. На комплексе эту связь фиксирует сравнительно меньшее число респондентов (48 %). Наиболее «предвзяты» к этой проблеме студенты главного корпуса, который находится в центре Барнаула в окружении автомобильных дорог.

Сегодня становится все более очевидным, что уповать на чисто технические и экономические средства в вопросах стратегии по поддержанию социально-экономического и экологического благополучия молодого поколения студентов довольно рискованно. Политика преобразований должна включать в себя меры научно-исследовательского, технико-технологического, организационного, экономического и социального характера.

Состояние здоровья молодого поколения россиян – одна из острейших общественных проблем. Лишь 10% студентов могут считаться здоровыми, 40% имеют различные хронические патологии. В нашем университете в 1980 г. было всего 8% студентов с отклонениями в состоянии здоровья, а к 2014 г. эта цифра превысила 50% по данным медицинских осмотров для допуска к занятиям физической культурой.

Здоровье студентов, зависит на 20-40 % и от состояния окружающей среды, на 15-20% от генетических факторов, на 10% от деятельности служб здравоохранения, и на 25-50 % от образа жизни.



Другим негативным проявлением научно-технического прогресса и причиной возникновения еще одной «болезни цивилизации» - гиподинамии - является гипокинезия (гипокинезия - вынужденное уменьшение объема произвольных движений вследствие характера трудовой деятельности; гиподинамия - нарушение функций организма при ограничении двигательной активности).

Вследствие гипокинезии скелетные мышцы и сердце все больше детренируются. В результате любая перегрузка, которая в тренированном организме вызывала бы изменение деятельности миокарда лишь в пределах физиологической нормы, становится чрезвычайной и приводит к развитию патологических процессов.

На фоне гипокинезии не только отрицательные, но и положительные эмоции способны вызывать значительные нарушения сердечной деятельности. У малоподвижных, страдающих ожирением студентов часто встречаются ортопедические заболевания (деформация скелета, искривление позвоночника, плоскостопие), которые еще больше ограничивают движение.

Один из специфических социальных факторов - физкультурная деятельность, которая отличается тем, что субъект этой деятельности одновременно является и ее объектом, т.е. такая деятельность индивида направлена непосредственно на самого себя. Физкультурная деятельность - интегрирующее понятие, включающее в себя все многообразие сознательно окультуренной двигательной деятельности человека, связанной с преобразованием его телесности.

Именно она определяет формирование физической культуры студента (и ее видов - физкультурного образования, спорта, физкультурной рекреации, физкультурной реабилитации) в его телесно-духовном единстве, создавая гармонию его сущностных (духовных и физических) сил. Это обусловлено ее содержательной стороной, носящей творческий характер. В то же время она является интегративным фактором функционального, ценностного и результативного аспектов физической культуры.

Физкультурную деятельность необходимо рассматривать как один из важнейших видов человеческой деятельности, носящий в целом социально-культурный характер, т.к. ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека. Она составляет сущность физической культуры человека и служит основой (главным средством) ее формирования.

Экологические катаклизмы, как естественные, так и искусственные становятся более частыми, суровыми, сопровождаются тяжелыми потерями именно для здоровья; - урбанизация провоцирует большие экологические проблемы, в первую очередь касающиеся реализации мусорных отходов и распространения хронических заболеваний; - потребительское отношение к природе и неразумное вмешательство в нее может привести общество к

экологическому кризису, важнейшее проявление которого - неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья студентов. А здоровье не могут заменить никакие блага цивилизации.

Современные условия жизни – автоматизация, компьютеризация, модернизация и другие формы проявления урбанизации отрицательно сказываются на двигательной активности и физическом развитии населения. Студенческая молодежь, являясь самым многочисленным слоем нашего общества, к сожалению, в большей мере затронута негативными процессами урбанизации, что проявляется в снижении их двигательной активности, функциональных резервов и как результат, в ухудшении здоровья в целом.

Именно поэтому, дисциплине «физическая культура» принадлежит главенствующая роль в поддержании двигательной активности, функциональных возможностей и кондиционных физических качеств студенческой молодежи. Однако, «физическая культура», в рамках основной образовательной программы вуза, не может решить всего комплекса задач, стоящих перед ней.

В первую очередь, это объясняется низким уровнем мотивации студентов к данной дисциплине. Одной из причин охлаждения к этой дисциплине являются противоречия, возникающее в результате несоответствия личностных интересов и учебной программой, где виды спортивной деятельности в большинстве случаев не удовлетворяют современным запросам молодежи. Социологический опрос показал, что легкоатлетический бег, лыжные прогулки и упражнения общеразвивающей гимнастики, не могут удовлетворить возросшие потребности молодежи.

Сейчас наиболее привлекательными видами двигательной деятельности являются: различные виды силовой и музыкально-ритмической гимнастики, единоборства, катание на роликах и велосипеде, паркур и т.д. Такое разнообразие средств физического и функционального самосовершенствования притягивает взоры молодежи. Однако, далеко не все, студенты, ввиду финансовых ограничений, могут себе позволить заниматься вышеперечисленными видами спорта.

Особо остро эти внешние противоречия проявляются на женском студенческом контингенте. В результате у студенток мотивация к урочным формам занятий чрезвычайно низок. Следует отметить, что недостаточный интерес девушек к физической культуре обусловлен еще и тем, что направленность занятий в вузе большей степени соответствует ценностным ориентациям юношей. Как выяснилось, для девушек, доминирующим мотивом к занятиям является формирование красивой фигуры, гордой осанки, «летающей» походки.

Однако, в большинстве вузов нашей страны не созданы условия для удовлетворения даже самых элементарных двигательных потребностей, не



говоря уже, о новых технологиях, которые внедрены в современных фитнес-клубах. В связи с этим многие студенты предпочитают индивидуальные занятия фитнесом, при этом обязательные занятия физической культурой, которые предусмотрены учебным планом, не посещаются. Соответственно, пропущенные часы заставляют отрабатывать.

В результате создаются условия, при которых достигнуть успехов в решении данной проблемы только созданием нормативно-правовых актов, регламентирующих занятия физической культурой невозможно. В приказе Министерства образования РФ №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ» от 16.07.2002 указывается:

- считать приоритетным направления совершенствования процесса физического воспитания в учреждениях высшего образования;

- создавать условия, содействующие сохранению и укреплению физического и психологического здоровья воспитанников средствами физической культуры и спорта;

- обеспечивать взаимодействие физического воспитания с учебно-воспитательным процессом для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями и спортом;

- формировать физическую культуру личности с учетом индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации. Одним из важнейших компонентов, составляющих структуру активности занятий физической культурой и спортом, является внутреннее желание и интерес к занятиям у каждого отдельного человека. Поэтому формирование у молодежи потребности в физкультурной деятельности должно стоять во главе угла физкультурно-оздоровительной работы любого образовательного учреждения, в том числе и вуза. С этой целью необходимо внедрять в образовательный процесс *интерактивные методы* обучения, которые имеют ряд преимуществ:

- учет потребностей студентов;

- учет тенденций развития общества в целом;

- учет тенденций развития вуза;

- учет тенденции в развитии образования/методики преподавания;

- учет личностных особенностей обучающихся (левое и правое полушарие мозга). Соответственно преимуществам интерактивных методов необходимо:

- разрабатывать новые программы; – внедрять сравнительный анализ/оценку (– знания, – отношение, – навыки, – поведение).

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Куколевский Г.М. Здоровье и ФК.// «Медицина». – Москва, 2009 г., - С.132

Апанасенко Г.Л., Епифанова В.А. «Лечебная физкультура и врачебный контроль»././ М.: Медицина, 2006 г.

Как цитировать:

Мильхин, В.А. (2015). Медико-биологические проблемы совершенствования физкультурно-спортивной деятельности. Физическая культура и состояние здоровья на примере студентов АлтГПУ. *Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого*, 5 (1а), 122-129.

© Мильхин, 2015

Users are permitted to copy, use, distribute, transmit, and display the work publicly and to make and distribute derivative works, in any digital medium for any responsible purpose, subject to proper attribution of authorship.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 3.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)