

УДК 37.037

Е.Н. Платонова

доц. МАДИ,

тел.: (499) 155-04-54

**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА
И ПУТИ ЕГО ПОВЫШЕНИЯ ПРИ ПОМОЩИ ОРГАНИЗАЦИИ
МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ
ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**

Аннотация. В статье представлено современное представление о физическом состоянии студентов занимающихся спортом.

Ключевые слова: спорт, соматическое здоровье, современные технологии формирования физического здоровья.

Введение

В настоящее время повседневная учебная нагрузка, зачетные и экзаменационные сессии, учебно-производственные практики требуют от студентов, обучающихся в высших учебных заведениях, не только стремления к знаниям и усердия, но и хорошего здоровья, физической подготовленности, психической устойчивости. В тоже время, по данным многочисленных исследований, только 10% выпускников школ, поступивших в вузы, могут считаться здоровыми и относятся к основной медицинской группе, 50% имеют морфофункциональную патологию, 40%— хронические заболевания.

Причины ухудшения здоровья студентов

Около половины первокурсников по медицинскому заключению направляются в подготовительную, специальную медицинскую группы,

или полностью освобождаются от практических занятий по физической культуре.

Серьезной причиной ухудшения состояния здоровья первокурсников является широкое распространение среди студентов деструктивных форм поведения: курение, алкоголь, наркотики и т. п. 93% девушек и 86% юношей подвержены этой пагубной привычке и 96% знают, какой вред приносит алкоголь, но 50% употребляют его для поднятия настроения и не считают, что наносят серьезный урон своему организму. За последние десять лет в 17 раз увеличилась проблема наркомании среди молодежи. Социально-экономические изменения, которые происходят в стране, ухудшают психическое состояние молодежи.

Неуверенность в своем будущем трудоустройстве, материальной стабильности вызывают агрессивные мотивы поведения, насилие, разрушение материальных ценностей. По статистическим данным 65% юношей и 19% девушек участвовали в драках. Насилие и вседозволенность в средствах массовой информации, и особенно на телевидении, увлечение компьютерными играми часто отрицательно влияют на современную молодежь.

Важное место в укреплении здоровья отводится физической культуре и спорту. В вузах существует обязательная для всех студентов программа по физическому воспитанию, направленная на развитие основных физических качеств, повышение уровня общей работоспособности у девушек и юношей, создание фундаментальной базы здоровья на много лет вперед. Программой предусматривается также участие студентов в различных спортивно-массовых мероприятиях, удовлетворение их интересов и стремлений в повышении своего спортивного мастерства.

Диагностика и контроль физического состояния студентов

Важное место в процессе занятий студентов по физической культуре является диагностика и контроль физического состояния студентов, который, по мнению Апанасенко Г.Л., Душанина С.А., Иващенко Л.Я., Пироговой Е.А. и др., является важным критерием биологического здоровья человека. Уровень физического состояния (УФС) определяется комплексом факторов, среди которых ведущее место отводится работоспособности, показателям сердечно - сосудистой системы, возрасту. На основании многочисленных и разноплановых медико-биологических исследований эти авторы делают вывод о том, что здоровье предполагает достаточно высокий уровень физической подготовленности, физического развития, работоспособности. Существенную роль играет развитие физических качеств и, в первую очередь, общей выносливости.

В МАДИ уже более 25 лет у студентов 1, 2, 3 курсов измеряется УФС и с учетом их результатов каждой группе и индивидуально студенту выдается программа коррекции УФС. Несмотря на принимаемые меры у большинства студентов, как первого и второго курса и третьего курса, преобладают средний и выше среднего УФС. Так в 2012 г. 57% студентов 1 курса имеют средний УФС, на втором курсе УФС выше среднего имеют 22% студентов, а на третьем курсе УФС выше среднего – 46% студентов. Причем следует отметить, что если такие физические качества как быстрота, гибкость, скоростная и скоростно-силовая выносливость развиваются у студентов достаточно хорошо, то общая выносливость очень слабо.

Данные результаты связаны с рядом причин. В первую очередь два занятия в неделю по физической культуре не дают желаемого тренировочного эффекта и не компенсируют дефицит двигательной активности студентов. К тому же многие студенты не всегда осознают и часто недооценивают огромную роль физической культуры и спорта в

улучшении своего здоровья, в физическом развитии и совершенствовании. Во-вторых, в вузах делается большой упор на спорт высших достижений. Работа преподавателей во многом оценивается по занятым местам и результатам студентов, с которыми они работают, на межвузовских соревнованиях. Преподаватели в своей работе уделяют внимание студентам, имеющим высокие спортивные разряды, а большинство студентов только раз привлекаются к отборочным соревнованиям в процессе формирования сборных команд вузов по различным видам спорта.

В результате большая часть студентов теряет интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Изменить данное положение дел, улучшить показатели УФС и состояние здоровья студентов, противостоять распространению деструктивных форм поведения молодежи, повысить их интерес к занятиям физической культурой и спортом возможно за счет активизации спортивно-массовой работы в вузах.

Одним из направлений данной работы может быть инновационный подход к организации и проведению массовых спортивных соревнований студентов. Из самого определения вытекает, что в таких соревнованиях должны участвовать абсолютно все студенты независимо от их физической подготовленности, наличия разряда и т. п. и даже студенты специальной медицинской группы.

Практика организации и проведения студенческих соревнований показывает, что решать такие важные задачи могут в большей мере не соревнования по отдельным видам спорта, а комплексные соревнования с разнообразной программой состязаний. Предлагается проводить комплексные массовые спортивные соревнования студентов «команда – группа» – соревнования между командами учебных групп, в которых

должны участвовать все учащиеся данных групп, включая даже освобожденных от занятий физической культурой.

Анализ отечественного и зарубежного опыта организации массовых спортивных соревнований показывает, что для молодежи наиболее привлекательны соревнования по игровым видам спорта.

В основе предлагаемых соревнований должны быть игровые виды спорта (учитывается также огромный гуманистический культурный потенциал игры, а также особую значимость и привлекательность игровой деятельности для молодых людей).

Чтобы заинтересовать участвовать в таких соревнованиях студентов, которые не ориентированы на физическую культуру и спорт, в программу соревнований помимо игровых видов спорта предлагается включить спортивно-ориентированные творческие конкурсы, которые требуют от участников не только проявления физических, но и интеллектуальных, художественных, эстетических и других способностей. Это даст возможность студентам, имеющим ограничения, освобожденным от занятий физической культурой, проявить себя в соревнованиях наравне с остальными участниками. Среди игровых видов спорта, можно выбирать по желанию студентов любые, как традиционные (футбол, волейбол, баскетбол и др.), так и народные или новые игры («стрит-бол», «футболеи», «спиральбол», «стенбол» и т.д.). Это должен быть популярный вид спорта. Например, волейбол – это командный вид спорта, олимпийская дисциплина, форма проведения досуга и самовыражения, метод общения, «хобби», зрелище, а для любителей этот вид спорта является распространенным развлечением и способом отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

Целесообразно включить конкурс эрудитов - знатоков, который позволит пробудить у студентов интерес к сфере физической культуры и

спорта, расширить их кругозор в области здорового образа жизни, фитнеса и т.д.

Для развития и реализации творческих и художественных способностей студентов, для разностороннего их развития в эти соревнования целесообразно включить художественный конкурс или конкурс искусств на спортивную тематику. Можно позаимствовать их тематику из Спартанских игр (автор и разработчик проф. Столяров В.И.).

Критериями оценки всех спортивно-ориентированных творческих конкурсов должны быть творчество, фантазия, изобретательность, юмор, художественное мастерство, оригинальность, гуманность, эстетическая и нравственная культура в ходе соревнований.

Для придания динамики, праздничности соревнованиям, а также, чтобы никто не стоял во время соревнований, следует проводить конкурс групп поддержки. Студенты группы поддержки своей активностью, весельем и задором будут подбадривать своих товарищей по команде отдавать все силы победе.

Победитель должен определяться по наибольшей сумме набранных очков во всех конкурсах. Должны быть введены всевозможные номинации, чтобы отметить достижения и успехи как можно большего числа студентов.

Выводы

Система массовых спортивных соревнований студентов «команда – группа» активизирует спортивно-массовую работу в вузах, повышает интерес студентов к физической культуре и спорту.

Литература

1. Николаев Ж.А. Алкоголизм. Наркотическая зависимость. М, 1999.

2. Запороженко Р.Ю. Здоровый образ жизни, вредные привычки. М, 1984.
3. Пирогов Е.А. Улучшение физической подготовки. Киев: Здоровье, 1989.
4. Козловская Н. Социологические аспекты юношеской алкогольной зависимости. Тольятти, 2001.
5. Журавлева И.С. Здоровье студентов. Социологический анализ. М, 2002.
6. Инновационные образовательные технологии при занятии физической культурой в вузе: материалы конференции. Сургут, 2001.
7. Котельников С.М. Двигательная активность как основа гармоничного развития личности. Казань, 1988.
8. Столяров И. Инновационные технологии духовного и физического развития молодежи. М., 2003.
9. Куприянов В.Н., Рожков М.И. Организация и методология игр у подростков: справочник. М.: ВЛАДОС, 2004.

References

1. Nikolaev Zh.A. Alkogolizm. Narkoticheskaja zavisimost', Moscow, 1999.
2. Zaporozhenko R.Ju. Zdorovyj obraz zhizni, vrednye privychki, Moscow, 1984.
3. Pirogov E.A. Uluchshenie fizicheskoy podgotovki, Kiev, Zdorov'e, 1989.
4. Kozlovskaja N. Sociologicheskie aspekty junosheskoj alkogol'noj zavisimosti, Tol'jatti, 2001.
5. Zhuravleva I.C. Zdorov'e studentov. Sociologicheskij analiz, Moscow, 2002.

6. Innovacionnye obrazovatel'nye tehnologii pri zanjatii fizicheskoi kul'turoj v vuze: materialy konferencii, Surgut, 2001.
7. Kotel'nikov C.M. Dvigatel'naja aktivnost' kak osnova garmonichnogo razvitija lichnosti, Kazan', 1988.
8. Stoljarov I. Innovacionnye tehnologii duhovnogo i fizicheskogo razvitija molodezhi, Moscow, 2003.
9. Kuprijanov B.N., Rozhkov M.I. Organizacija i metodologija igr u podrostkov: spravocnik, Moscow, VLADOS, 2004.

E. Platonova

*Level of the physical condition of students of higher education institution
and ways of its increase by means of the organization mass sports competitions
on game sports*

Abstract. The article is devoted to physiology of health in sportsmen.

Key words: sport, physiology of health.