

УДК 378.172

Занятия физической культурой как условие и фактор укрепления здоровья студенческой молодежи

Калинина Ирина Федоровна

Кандидат педагогических наук, доцент,
Технологический университет,
141070, Российская Федерация, Королев, ул. Гагарина, 42;
e-mail: kalininaif@mail.ru

Ткаченко Александр Викторович

Кандидат педагогических наук, доцент,
Технологический университет,
141070, Российская Федерация, Королев, ул. Гагарина, 42;
e-mail: weawar@mail.ru

Аннотация

Целью статьи является изучение степени вовлечения студенческой молодежи в занятия физической культурой. Исследования проводились на основании социологического опроса (анкетирования) студентов Технологического университета г. Королева. Результаты исследования в том, что 52,6% опрошенных студентов регулярно посещают занятия по физической культуре; 29,4% посещают их нерегулярно; 18% студентов-респондентов не посещают занятия по физической культуре по следующим причинам: состояние здоровья, освобождение на основании заявления тренеров различных секций университета или спортивной школы о том, что студент регулярно занимается спортом; 45,1% занимаются в спортивных секциях.

Для цитирования в научных исследованиях

Калинина И.Ф., Ткаченко А.В. Занятия физической культурой как условие и фактор укрепления здоровья студенческой молодежи // Педагогический журнал. 2017. Том 7. № 2А. С. 443-448.

Ключевые слова

Здоровье, физическая культура, студенты, вовлеченность.

Введение

Здоровье современного человека предполагает полное физическое, духовное, психологическое, нравственное и социальное благополучие. По нашему мнению, физическое здоровье является совокупностью высокого уровня работоспособности, возможностей нормального функционирования сердечно-сосудистой системы, хорошего физического развития, адекватного возрасту человека и основанного на антропометрических и функциональных показателях.

В настоящее время прогрессирующее возрастание информационно-учебных нагрузок, вызванное высокой конкуренцией на рынке труда и образовательных услуг, требует от студентов высокого умственного и физического развития. Снижение качества подготовки выпускников является ущербом экономике, имиджу и конкурентоспособности вуза. Одним из важнейших показателей, влияющих на продуктивность обучения студентов вузов, является уровень здоровья [Калинина, Смирнов, Ткаченко, 2015, 148].

Изучением здоровья как социального феномена занимались такие авторы, как Г.Л. Апанасенко, С.В. Попов, В.А. Медик, Р.П. Баевский и др. В своих исследованиях они рассматривали категорию здоровья через призму валеологии. Одной из актуальных практических проблем в данном направлении является оценка (диагностика) уровня здоровья [Смирнов, 2000, 18].

Физическое здоровье – неотъемлемая часть здоровья человека в целом, основу которого составляет здоровый образ жизни как предпосылка для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций [Акопова, Попова, 2015, 8]. Например, некоторые исследователи Г.М. Коновалова, Г.А. Сердюкова выявили низкий уровень физического здоровья студентов и актуальную практическую потребность в его повышении [Коновалова, Сердюкова, 2011, 89].

В связи с этим целью статьи является изучение степени вовлеченности студенческой молодежи в занятия физической культурой как фактора укрепления их здоровья. Исследование проводилось в период с апреля 2015 по июнь 2016 года при непосредственном участии авторов в форме выборочного анкетирования. В исследовании приняли участие 156 студентов Технологического университета г. Королеве. Среди них юноши составляли 37,4%, а девушки – 62,6%, возраст респондентов находился в диапазоне от 16 до 24 лет. В анкетировании приняли участие представители трех курсов: первый курс – 84 студента, второй – 39, третий – 33.

Гипотезы исследования

Количество студентов регулярно занимающихся физической культурой и спортом не превышает 33% общего числа опрошенных; менее 11% студентов имеют спортивный разряд; менее 40% студентов ежегодно проходят диспансеризацию; более 16% студентов имеют противопоказания для занятий физической культурой и спортом.

Авторский анализ результатов исследования показал, что гипотеза о количестве студентов, регулярно занимающихся физической культурой, не превышает 33% общего числа опрошенных, не подтвердилась. Учебный план у 64,8% опрошенных на момент опроса студентов 1-3 курсов включал занятия по физической культуре. Было выявлено, что 50,6% опрошенных студентов регулярно посещают занятия по физической культуре. Из них 42,9% посещают занятия дважды в неделю. При этом 19,9% студентов-респондентов не посещают данные занятия. Причинами такого высокого процента стали: состояние здоровья студента, его освобождение на основании заявления тренеров различных секций университета или спортивной школы о том, что он регулярно занимается спортом. 31% респондентов, отрицательно ответивших на вопрос о наличии физической культуры в учебном расписании, являются студентами 2-3 курса специалитета или бакалавриата. Анализ результатов исследования также показал, что 21% опрошенных имеют медицинские противопоказания для занятий физической культурой и спортом, которые основываются на их состоянии физического здоровья. Таким образом, гипотеза о том, что более 16% студентов имеют противопоказания для занятий физической культурой и спортом подтвердилась.

В ходе исследования также было выявлено, что физическая активность студентов не ограничивается занятиями по физической культуре: 45,1% опрошенных студентов занимаются в спортивных секциях и посещают их с различной регулярностью (один раз в неделю – 7,2%; два раза – 15,6%; три раза – 13,3%; четыре раза – 6,1%; пять раз и более – 10,2%). Опрошенные студенты активно занимаются в секциях Технологического университета г. Королева 38,8% тренируются на регулярной основе в спортивных направлениях: волейбол – 8,7%; баскетбол – 9,6%; мини-футбол – 5,6%; настольный теннис – 3,4%. Все вышеприведенные секции бесплатны для студентов, доступны для всех желающих. Согласно результатам исследования 21% учащихся имеют спортивный разряд. Следовательно, гипотеза о том, что менее 11% студентов имеют спортивный разряд, не подтвердилась.

Одна из гипотез предполагала, что менее 40% студентов ежегодно проходят диспансеризацию, в ходе исследования полностью подтвердилась. Так, 42,7% респондентов ответили, что они ни разу не проходили полный медицинский осмотр; 21% проходили его 1-2 года назад; 18,3% – 6-12 месяцев назад и 13,2% – менее чем 6 месяцев назад. Полученные данные свидетельствуют о том, что студенческая молодежь данного вуза не обеспокоена состоянием своего здоровья, так как проходить обследование без явных признаков заболевания не является распространенным.

Таким образом, авторское исследование степени вовлеченности студентов в занятия физической культурой показало следующее. Более половины опрошенных студентов регулярно посещают занятия по физической культуре, столько же респондентов занимаются в спортивных секциях. Данные, полученные в ходе исследования, показали определенный потенциал для повышения степени вовлеченности студентов конкретного вуза – Технологического университета г. Королева – в занятия физической культурой, что в перспективе окажет положительное влияние на укрепление их здоровья.

Библиография

1. Акопова М.А., Попова Н.В. Организационно-педагогические условия формирования культуры здоровья студентов гуманитарного профиля // Теория и практика физической культуры. 2015. № 2. С. 8-10.
2. Залыгина, Н.А. Здоровье как ценность в системе воспитания // Здоровы ладжыцца. 2009. № 7. С. 3-5.
3. Калинина И.Ф., Смирнов А.А., Ткаченко А.В. Оздоровительные технологии и формирование интереса к занятиям по физической культуре // Инновационные технологии в современном образовании. 2015. С. 148-150.
4. Коновалова Г.М., Сердюкова Г.А. Вуз, здоровье и проблемы адаптации. Волгоград, 2011. 158 с.
5. Малиева З.К. Роль корпоративной культуры вуза в профилактике девиаций социального здоровья студентов // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. 2014. № 3 (18). С. 132-134.
6. Смирнов А.А. Здоровье и здоровый образ жизни // Основы безопасности жизнедеятельности. 2000. № 1. С. 18.
7. Старцев, А.И. Учитесь беречь здоровье души // Мир медицины. 2008. № 1. С. 26-27
8. Ткаченко Н.П. Здоровому образу жизни – да! // Мир медицины. 2008. № 11. С. 3-4.
9. Ятлова Е.А. Здоровье, здоровый образ жизни студентов и физическая культура в образовательном пространстве вуза // Мир науки, культуры, образования. 2010. № 6. С. 84-87.

Physical activity as a condition and factor of strengthening health of student's youth

Irina F. Kalinina

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Moscow Technological University,
141070, 42 Gagarina st., Korolev, Russian Federation;
e-mail: kalininaif@mail.ru

Aleksandr V. Tkachenko

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Moscow Technological University,
141070, 42 Gagarina st., Korolev, Russian Federation;
e-mail: weawar@mail.ru

Abstract

The purpose of this article is to study the degree of involvement of students in physical education. Currently a progressive increase in training loads, caused by high competition in the labor market and educational services, requires high mental and physical development from students. The decline in the quality of graduates is the damage to the economy, image and competitiveness of a university. One of the most important factors affecting the productivity of training of students is the level of health. The study was carried out on the basis of a sociological survey (questioning) among students of Technological University in Korolev. The results of the study show that 52.6 percent of the surveyed students regularly attend classes in physical culture; 29.4 percent visit them regularly; 18 percent of students do not attend classes in physical culture for the following reasons: health, exemption on the basis of statements by the coaches of the various sections of an university or sports school that the student regularly sports; 45.1 percent are engaged in sports sections. Thus, more than half of the surveyed students regularly attend classes in physical culture; many of the respondents are engaged in sports sections. The data obtained in the study show some potential for increasing the involvement of students in physical education, which will have a positive impact on their health in the future.

For citation

Kalinina I.F., Tkachenko A.V. (2017) Zanyatiya fizicheskoi kul'turoi kak uslovie i faktor ukrepleniya zdorov'ya studencheskoi molodezhi [Physical activity as a condition and factor of strengthening health of student's youth]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 7 (2A), pp. 443-448.

Keywords

Health, physical culture, students, involvement.

References

1. Akopova M.A., Popova N.V. (2015) Organizatsionno-pedagogicheskie usloviya formirovaniya kul'tury zdorov'ya studentov gumanitarnogo profilya [Organizational-pedagogical conditions of formation of culture of health of students of humanitarian profile]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2, pp. 8-10.
2. Zalygina, N.A. (2009) Zdorov'e kak tsennost' v sisteme vospitaniya [Health as a value in the system of education]. *Zdorovy ladhzytstsya* [Healthy lifestyle], 7, pp. 3-5.
3. Kalinina I.F., Smirnov A.A., Tkachenko A.V. (2015) Ozdorovitel'nye tekhnologii i formirovanie interesa k zanyatiyam po fizicheskoi kul'ture [Wellness technologies and the formation of interest to lessons of physical culture]. *Innovatsionnye tekhnologii v sovremennom obrazovanii* [Innovative technologies in modern education], pp. 148-150.

4. Konovalova G.M., Serdyukova G.A. (2011) *Vuz, zdorov'e i problemy adaptatsii* [University, health and problems of adaptation]. Volgograd.
5. Malieva Z.K. (2014) Rol' korporativnoi kul'tury vuza v profilaktike deviatsii sotsial'nogo zdorov'ya studentov [The role of corporate culture of higher education institution in the prevention of deviance of students' social health. *Vektor nauki TGU. Seriya "Pedagogika, psikhologiya"* [Vector of science of Tomsk State Univesity. Series "Pedagogy, psychology"], 3 (18), pp. 132-134.
6. Smirnov A.A. (2000) *Zdorov'e i zdorovy obraz zhizni* [Health and a healthy lifestyle]. *Osnovy bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti* [Basics of life safety], 1, pp. 18.
7. Startsev, A.I. (2008) *Uchites' berech' zdorov'e dushi* [Learn to protect the health of the soul]. *Mir meditsiny* [World of medicine], 1, pp. 26-27
8. Tkachenok N.P. (2008) *Zdorovomu obrazu zhizni – da!* [Healthy lifestyle – Yes!]. *Mir meditsiny* [World of medicine], 11, pp. 3-4.
9. Yatlova E.A. (2010) *Zdorov'e, zdorovy obraz zhizni studentov i fizicheskaya kul'tura v obrazovatel'nom prostranstve vuza* [Health, healthy lifestyle of students and physical culture in the educational space of higher education]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya* [World of science, culture, education], 6, pp. 84-87.