УДК 796

Баетов Б.К.
профессор

Акназаров С.Б.
доцент

Курманбай Ж.
студент 3 курса специальности «Физическая культура и спорт»

Международный казахско-турецкий университет имени Х.А. Ясави
г. Туркестан, Казахстан

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

В статье отражены результаты исследования студентов. Рассматривается роль физической культуры и спорта как фактора укрепления здоровья в повседневной жизни студентов. Выявлено, что студенты, занимающиеся спортом, более адекватно оценивают свое физическое состояние и влияние физической культуры и спорта на укрепление здоровья.

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, адаптация, физическая активность, профилактика.*

© Баетов Б.К., Акназаров С.Б., Курманбай Ж., 2023

Одна из ведущих задач современной науки – продление продуктивной жизни человека. Здоровье людей в современном обществе зависит от целого ряда объективных и субъективных факторов. Один из наиболее действенных из них – физическое развитие и совершенствование. Государственная концепция развития физической культуры содержит направление повышения качества физического воспитания, где важнейшей задачей является целенаправленное приобщение подрастающего поколения к культуре физической активности, способствующей процессу развития здорового образа жизни. Деятельность в области физической культуры направлена на физическое совершенствование человека, на укрепление его здоровья. Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем, это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического и духовного совершенствования личности.

Основная цель политики Казахстана в области физической культуры и спорта направлена на эффективное использование возможностей в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни населения и достойное выступление спортсменов на

крупнейших международных соревнованиях. Концепция развития физической культуры и спорта в Казахстане содержит направления повышения качества физического воспитания, проведения мониторинга физической подготовки и физического развития детей и молодежи.

Специфической основой физической культуры является двигательная активность человека, направленная на развитие и сохранение его деятельности. Важно учесть, что к таким способам активности относятся лишь те, которые позволяют наилучшим образом сформировать необходимые в жизни двигательные умения и навыки, обеспечить направленное развитие жизненно важных физических качеств, улучшить состояние здоровья. Специфические функции физической культуры позволяют удовлетворять естественные потребности людей в рациональной двигательной активности, оптимизировать на этой основе физическое состояние и развитие организма. В частности, это специфические функции: рекреативные и оздоровительно-реабилитационные, которые проявляются преимущественно при использовании физической культуры в процессе досуга или в системе специальных восстановительных средств. В настоящее время физической культурой и спортом в стране занимается всего 8–10 % населения, тогда как в других экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40–60 %. Самая острая и требующая срочного решения проблема – низкая физическая подготовленность и физическое развитие учащейся молодежи. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число юношей и девушек, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Федеральный закон Казахстана «О физической культуре и спорте в Казахстане» от 23 ноября 2007 года рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, а также воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины, развития и укрепления дружбы между народами.

В настоящее время правовая и нормативная базы в области физической культуры и спорта, экономическое положение не позволяют осуществить в достаточной степени право каждого гражданина Казахстана на занятия физической культурой и спортом. Бюджетное финансирование не обеспечивает в полной мере как потребности спорта высших достижений, так и развитие спорта для всех, а для инвесторов, готовых вкладывать средства в физическую культуру и спорт, не созданы соответствующие условия. Недостаточное количество учащейся молодежи, регулярно занимающихся физической культурой, в значительной степени обусловлено слабой эффективностью пропаганды здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта в средствах массовой информации, а также слабой инфраструктурой спортивных объектов. По статистике, увеличилось количество употребляющих наркотики, злоупотребляющих алкоголем и пристрастившихся к курению. Снижение двигательной активности (*далее – ДА*) учащейся молодежи породило еще одну проблему, требующую срочного решения – низкая физическая подготовленность и физическое развитие. Реальный объем ДА учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число детей и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В 2016 году автором статьи совместно со студентами была начата исследовательская работа, цель первого этапа которой – выяснить, какова роль физической культуры в повседневной жизни студентов как фактора укрепления здоровья. Статистические данные на сентябрь 2011 года дают представление о соотношении всего количества студентов института, относящихся к различным медицинским группам.

В результате исследования выяснили, что основной формой занятий физической культурой для большинства студентов (70 %) являются только учебные занятия в учебном учреждении и только около 30 % дополнительно занимаются в спортивных секциях и клубах города. Основными причинами, которые мешают остальным (70 %) заниматься физической культурой и спортом «для себя», являются (с их слов): нехватка времени (60 %) и отсутствие силы воли (30 %). В личных бесе-

дах с этими студентами выяснились еще и другие причины, а именно отсутствие достойной спортивной базы (в вузе, городе) и высокие цены платных услуг в спортивных секциях и клубах города. Оценивая уровень своей физической подготовленности, студенты, активно занимающиеся физической культурой и спортом, более адекватно оценили свое физическое состояние, а студенты со слабой физической активностью склонны были к переоценке своих возможностей. Студенты, принявшие участие в опросе, из факторов, приносящих вред здоровью, поставили на первое место неправильное питание (80 %) и вредные привычки (60 %), и только 30 % считают недостаток занятий физической культурой. Ученые, медики наоборот отмечают, что основной причиной ухудшения здоровья молодежи и школьников является низкая физическая активность. Этот вывод подтверждает и статистика физико-математического факультета МКТУ по пропускам занятий по болезни. Пик заболеваемости ОРВИ приходится на февраль месяц, но число заболевших, мало занимающихся физической культурой, вдвое превышает число заболевших, ведущих активный образ жизни.

В устных беседах со студентами показательными были ответы на вопросы о профилактике ОРВИ и хронических заболеваний. Даже студенты старших курсов плохо представляют, каким образом можно противостоять сезонным эпидемиям ОРВИ и какое место в профилактике заболеваний занимает физическая культура. А ведь это мощный фактор укрепления здоровья. Далее проанализируем ответы на вопросы «Как вы считаете, стимулируют ли занятия физической культурой работу мозга?» и «Как вы считаете, влияют ли занятия физической культурой на укрепление иммунитета?». Ответы показали, что студенты (90 %) считают, что занятия физической культурой укрепляет иммунитет, но только 50 % знают, что занятия физической культурой и спортом стимулируют работу головного мозга. В беседах после проведения анкетирования студентам было рассказано, что занятия физической культурой и спортом оказывают непосредственное влияние на работу головного мозга, а именно – стимулируют кровообращение и проводимость нервных импульсов; улучшают восприятие, увеличивают скорость обработки информации, развивают реакцию; а также аналитическое мышление, способность работы в команде.

Физическая культура, ее целенаправленные методы физического и психического воздействия на организм молодого человека значительно сокращают сроки адаптации, воспринимаемости, переработки и усвоения объемного материала вузовских дисциплин, форм и видов обучения. Общеизвестно, что студенты второго–третьего курсов, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, обладают лучшим физическим развитием и учатся лучше, чем студенты – первокурсники [1]. Отечественный и зарубежный опыт показывает, что эффективность средств физической культуры и спорта в профилактической деятельности по охране и укреплению здоровья, а также в борьбе с наркоманией, алкоголизмом, курением и правонарушениями, особенно среди молодежи, исключительно высока [2; 3]. Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующий вывод: уровень физической активности большей части студентов недостаточен и не соответствует физиологическим потребностям. Выявлены слабые знания о профилактике заболеваний средствами физической культуры и спорта. Исследование влияния занятий физической культурой и спортом на здоровье будет продолжено в следующем году. Планируется разработать план профилактических мероприятий и внедрения его в работу со студентами в рамках формирующего педагогического эксперимента. К основным причинам, негативно влияющим на состояние здоровья населения, следует отнести снижение уровня жизни, ухудшение условий учебы, труда, отдыха и состояния окружающей среды, качества и структуры питания, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок, в том числе снижение уровня физической подготовленности и физического развития практически всех социально-демографических групп населения. Следует развивать систему мониторинга физической подготовленности и развития, физического здоровья различных категорий и групп населения, в первую очередь детей и учащейся молодежи. Результаты мониторинга дадут возможность оперативно проанализировать ситуацию и разрабатывать программы, направленные на развитие физической культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, улучшение физической подготовки допризывной и призывной молодежи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – 5-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 378 с.
2. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 г.: принята правительством Российской федерации от 29 октября 2002 г. № 1507–р.
3. Хвалебо Г.В., Гармонова В.Е., Сыроваткина И.В. История развития физической культуры и спорта в Таганроге // Вестник ТГПИ. – 2011. – № 1. – С. 186.

Baetov B.K.
professor

Aknazarov S.B.
associate professor

Kurmanbaj Zh.
3rd year student of the specialty
«Physical culture and sports»

H.A. Yasavi International Kazakh-Turkish University
Turkestan, Kazakhstan

PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR IN STRENGTHENING THE HEALTH OF STUDENTS

The article reflects the results of the students' research. The role of physical culture and sports as a factor of health promotion in the daily life of students is considered. It was revealed that students involved in sports more adequately assess their physical condition and the impact of physical culture and sports on health promotion.

Key words: *physical education, sports, adaptation, physical activity, prevention.*