ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Давыдова Анна Юрьевна

студент, Санкт-петербургский государственный архитектурно-строительный университет, РФ, г. Санкт-Петербург

Савельева Юлия Кирилловна

студент, Санкт-петербургский государственный архитектурно-строительный университет, РФ, г. Санкт-Петербург

Логинов Юрий Иванович

канд. пед. наук, доц., Санкт-петербургский государственный архитектурно-строительный университет, РФ, г. Санкт-Петербург

Дементьев Константин Николаевич

проф., канд. пед. наук, Санкт-петербургский государственный архитектурно-строительный университет, РФ, г. Санкт-Петербург

Вольский Василий Васильевич

канд. пед. наук, доц., Санкт-петербургский государственный архитектурно-строительный университет, РФ, г. Санкт-Петербург

Занятие физической культурой являются неотъемлемой частью нашей жизни. Ее необходимость проявляется в поддержание нашего тела и организма в хорошем состояние. «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» – слова знаменитого древнегреческого врача и философа Гиппократа. Действительно, без физических нагрузок практически невозможно сохранить свое здоровье. Многие люди, пренебрегая данными нагрузками, чаще жалуются на недомогания и страдают от многих заболеваний. Благодаря спорту, мы укрепляем свой организм, иммунитет, чтобы в будущем быть в безопасности от простуд и разных болезней. Важно начать следить за своим здоровьем с малых лет. Занятие спортом должно войти в привычку с детства. Но многие люди забрасывают эти занятие в студенческие годы по разным причинам, что категорически неправильно. Почему же многие студенты так поступают? Почему современная молодежь не имеет возможности реализовать свой физический потенциал и что нужно делать, чтобы вести здоровый образ жизни в ритме современного общества?

Физическое воспитание представляет собой сложный педагогический процесс, направленный на укрепление и совершенствование организма человека, формирование и развитие разносторонних физических качеств. Объектом данного процесса является организм человека – сложная саморегулирующаяся биологическая система, которая постоянно находится во взаимодействии с окружающей природной и социальной средой. К сожалению, в современных условиях здоровье населения, в том числе подрастающего поколения, существенно ухудшается, что делает актуальным вопрос о реализации физического потенциала студенческой молодежи. На сегодняшнем этапе развития физической культуры и спорта их ценность становиться очевидной для большинства людей. По этой причине многие ВУЗы ищут новые пути развития физического воспитания студентов. Большую часть дня студенты

проводят без движения. Лекции, практические занятия и домашняя подготовка вынуждают их сидеть в закрытых помещениях без возможности заниматься физическими упражнениями. Поэтому учебные заведения стремятся предоставить студентам для занятий спортивные залы и секции, где каждый сможет реализовать свой физический потенциал.

Для развития физического потенциала студентов необходимо учитывать уровень их здоровья. Следует уделять большое внимание организации и пропаганде здорового образа жизни. В студенческой среде необходимо создать максимально возможные условия для сохранения, развития и укрепления духовного, физического и эмоционального здоровья не только студентов, но и всех участников учебного процесса. Проведение различных спортивных мероприятий способствует личностному росту участников, благодаря им студенты учатся эффективно взаимодействовать и развивать свой физический потенциал. Постепенное расширение сферы общения и деятельности учащихся помогает им в формировании опыта здоровья-сбережения, его самоконтроля. Развивая свой физический потенциал, студент учится ответственности за жизнь и здоровье, как себя, так и окружающих.

В странах Запада давно поняли, что студенческие годы являются наиболее продуктивными для спортсменов. В возрасте 18–25 лет, когда организм уже достаточно окреп, а сознание сформировалось, молодой человек готов в полной мере выкладываться на тренировках, учитывая свои потребности и не причиняя вреда здоровью. Он осознает роль саморазвития и саморегуляции в процессе реализации своего физического потенциала. Многие спортсмены начинали свою карьеру, выступая за университетские команды. На соревнованиях американских колледжей собираются толпы болельщиков, нередко среди них можно встретить селекционеров и тренеров сборных.

К сожалению, в России шанс быть замеченным в большинстве случаев есть только у тех, кто выступает на юношеском уровне, а в возрасте 18–19 лет многие уходят из спорта. Почему же так происходит? До введение единого государственного экзамена в ВУЗах проводился спортивный набор, по которому молодые спортсмены, тренирующиеся на высоком уровне, получали дополнительные привилегии при поступлении, им помогали в учёбе. Взамен эти люди способствовали развитию студенческого спорта, выступали от лица учебного заведения на соревнованиях. С появлением ЕГЭ школьники, серьезно занимающиеся спортом, перестали получать поддержку от государства и были вынуждены отказаться от тренировок ради необходимых для поступления баллов.

Серьезным препятствием в реализации физического потенциала студентов является нехватка городских, областных и международных соревнований по многим видам спорта. Существует недостаток внутренних соревнований в рамках факультета или вуза, межвузовских городских соревнований. Не последнюю роль в этой проблеме играет нехватка финансирования.

Далеко не все ВУЗы могут предоставить студентам возможность заниматься любимым видом спорта. Отсутствие лыжных баз, бассейнов, стадионов и спортивных площадок препятствует развитию многих направлений. Студенты, не имея возможности самостоятельно выбрать интересующий их вид спорта, негативно относятся к обязательным нормативам и учебной программе. Не менее важным фактом может стать ненадлежащее состояние спортивных залов, раздевалок и инвентаря.

Проблема совершенствования физической подготовки, здоровья студенческой молодежи остаётся одной из важнейших для государства. Давайте изучим этот вопрос со стороны студентов. Их можно разделить на две группы: те, кто хочет заниматься спортом, и те, кому эти занятия безразличны. В свою очередь эти группы можно разделить на подгруппы. Рассмотрим каждую из них.

Студенты, заинтересованные в спорте, чаще всего стараются сохранить те навыки и ту форму, полученные после секций, которые они посещали в детстве. Либо они поняли, что наступила взрослая жизнь, когда нужно заботиться о самом себе, в том числе и о своем здоровье. Далее перечислим причины, которые могут помешать студенту, заниматься спортом.

Во-первых, это большая нагрузка во время обучения. Если на первом и втором курсе это больше эмоциональная нагрузка, то в последующие годы им попросту не будет хватать

времени из-за разного рода учебных и бытовых забот. Написание дипломных и курсовых работ, параллельно идущих с разными подработками и стажировками. Не нужно и забывать о личной жизни, общении с друзьями и отношениях со второй половинкой. Конечно, в каждом университете, институте или колледже есть занятие физической культурой, как отдельный предмет, для которого выделено время в учебной программе. Многие студенты предпочитают прогуливать эти занятия, дабы заняться другим предметом или просто отдохнуть. Вся эта рутина отнимает много времени и сил, порой молодого человека просто не хватает еще и на занятия спортом. Поэтому со временем желание заняться физической подготовкой либо пропадает, либо откладывается на неопределенный срок.

Во-вторых, недостаток мотивации. Если студент новичок в определенном виде спорта, после любой неудачи он может бросить все, разочаровавшись в своих силах. Как правило, преподаватель уделяет больше внимания тем, кто уже имеет определенный опыт в данной сфере и может привести к победе на каких-либо соревнованиях. Однако именно новичкам нужно намного больше внимания преподавателя, в силу отсутствия навыков. Во многих учебных заведениях их даже не берут в кружки или секции из-за своей неопытности.

Многие студенты не могу реализовать свой физический потенциал из-за каких-либо хронических заболеваний или любых других недугов. Именно для них создана лечебная физическая культура (ЛФК). Чаще всего эти занятия проходят отдельно от обычной физкультуры, ведь студент может просто стыдится того, что он отличается от остальных и вовсе не посещать совместные занятия.

Теперь рассмотрим вторую группу, тех, кто воздерживается от занятий спортом из-за отсутствия желания. Лень является самой большой причиной отказа от спорта. Молодые люди предпочитают полежать дома и посмотреть телевизор, чем пойти побегать, что, очевидно, неприемлемо. Такой образ жизни может привести к большим проблемам со здоровьем. Тем более если совмещать это с неправильным питанием. Такой стиль жизни можно отнести к вредной привычке, от которой нужно непременно отказаться.

Одной из важнейших причин поддержания здорового образа жизни для студентов является забота о своем внешнем виде, физической форме. Как правило, более обеспеченные молодые люди уделяют этому много времени, в связи с имением необходимых средств. Поэтому менее обеспеченные студенты не обращают внимания на свой внешний вид из-за своего материального положения. Отсутствие денег позволяет им думать, что в этом нет необходимости.

Мы провели опрос среди студентов разных курсов архитектурного факультета, попросив их ответить на вопрос: почему они не уделяют достаточное количество времени физической культуре? (таблица 1)

Таблица 1.

Причины, по которым студенты не занимаются физической культурой

Причина	Количество ответивших	%
Нет времени	41	56,2
лень	11	15
Нет сил, устаю	7	9,6
Есть более интересные занятия	6	8,2
Нет желания	5	6,8
Из-за заболеваний	3	4,1
всего	73	100

В заключении, хочется отметить, что для развития физического потенциала студентов необходимо улучшить оздоровительную и спортивную работу в вузе. Узнать, какие виды спорта привлекают определенного студента, и сделать эти занятия более доступными. В наше время постепенно на смену вредным привычкам приходит мода на здоровый образ жизни и поддержание своего тела в тонусе, поэтому учебным заведениям нужно лишь подхватить этот «тренд» и раскрутить его среди своих студентов. Нельзя бросать студентов на произвол судьбы, заставляя выбирать между учебой и спортом. Развитие студенческого спорта в России и создание комфортных условий для реализации студентом его физического потенциала является одной из приоритетных задач не только подрастающего поколения, но и каждого участника учебного процесса. Нужно развивать массовый спорт в вузах, ведь это источник здоровья.

Список литературы:

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 248 с.

2. Баевский Р. М. Теоретические аспекты валеологии // Валеология: проблемы и перспективы развития: тез. докл. Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред. Н. И. Шлык. – Ижевск: Изд-во Удм. Ун-та, 1998. – С. 6–9.

3. Валеологическое образование: состояние и пути совершенствования: мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. – Омск, 2007. – 172–178 с.

4. Глухов В. И. Физическая культура и формирование здорового образа жизни. – Киев: Здоровье, 1989. – С. 21–79.

5. Генисаретский О. И., Носов Н. Л., Юдин Б. Г. Концепция человеческого потенциала: исходные соображения // Человек. – 1996. – № 4. – С. 10–14.