

ВАЛЕОЛОГИЯ КАК КОМПОНЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

А.С. Малышева, А.Н. Игошкин

Самарский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия

Обоснование. Будущие специалисты в процессе обучения вынуждены множество часов проводить в положении сидя, посещая лекционные и семинарские занятия, выполняя домашние задания и занимаясь самоподготовкой, преимущественно с использованием цифровых технологий. При таком режиме обучения студенты практически не имеют никакой физической активности в течение дня. Это оказывает негативное влияние не только на их физические способности, но и на эмоциональную составляющую, а также на способность к качественному усвоению преподаваемого материала.

Для решения данной проблемы актуальным становится знание основ валеологии. Это наука о здоровье, о механизмах сохранения и укрепления здоровья человека. Главная ее задача — научить человека формировать и беречь свое здоровье [1].

Цель — определить, знают ли студенты о существовании данной науки, придерживаются ли здорового образа жизни, способны ли оценить свои физические качества.

Методы. Анализ научно-методической литературы, опрос, контрольные испытания, методы математической статистики, графические методы.

Результаты. По результатам опроса, проведенного среди обучающихся 1–3-го курсов Самарского государственного университета путей сообщения (СамГУПС) в количестве 132 человек, удалось определить, что только 25,8 % студентов знают о валеологии.

Из опроса стало понятно отношение современной молодежи к одному из компонентов здорового образа жизни (ЗОЖ) — закаливанию. На вопрос, присутствует ли в их жизни закаливание организма, 62,9 % из опрошенных отвечают, что не применяют никаких закаливающих процедур.

Следующим немаловажным компонентом ЗОЖ является рациональное питание, основ которого постоянно придерживаются лишь 24,5 %; большинство (62,9 %) отвечают — иногда; 10,6 % совершенно не следят за своим пищевым рационом; 2 % возвращаются к правильному питанию при обострении болезней желудочно-кишечного тракта.

На вопрос содержание каких элементов преобладает в их рационе питания, 37 % затрудняются ответить, 38 % отвечают — белки; 22 % — углеводы; 3 % — жиры. Это в сравнении с суточной нормой потребления БЖУ дает нам понять, что студенты не придерживаются основ правильного питания и имеют малое представление о рационе своего питания (рис. 1).



Рис. 1. Сравнительные диаграммы

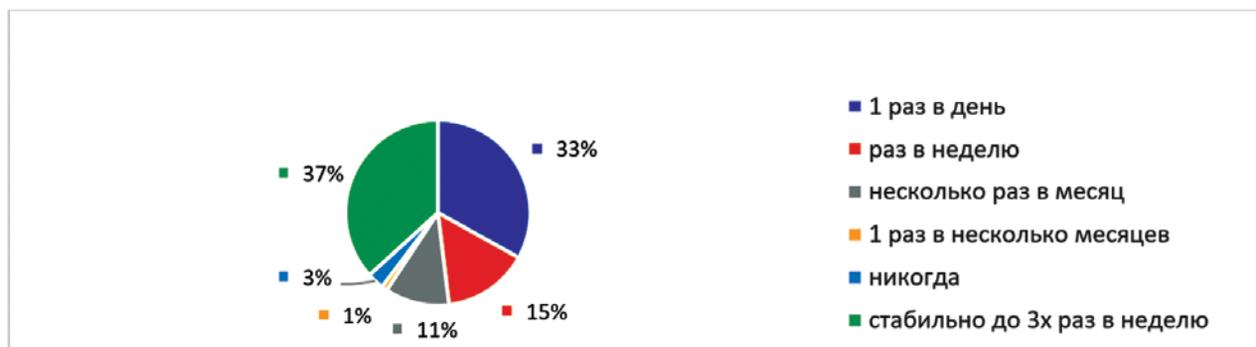


Рис. 2. Физическая активность студентов в процентном соотношении

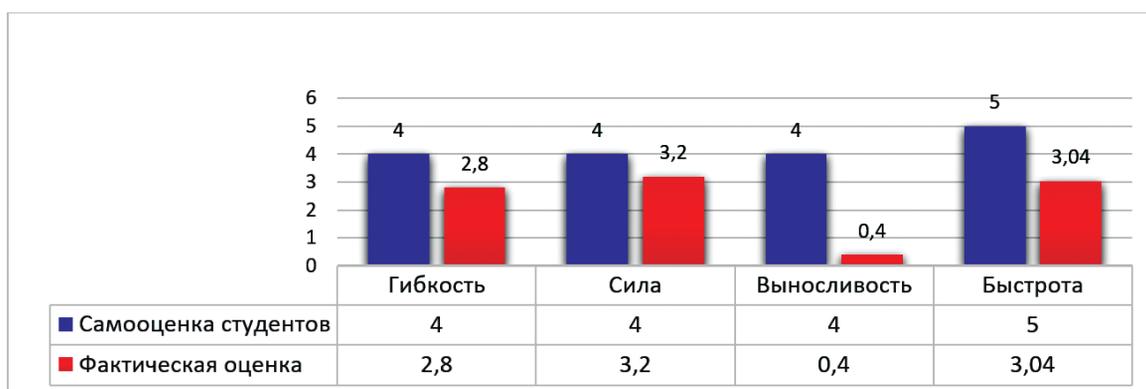


Рис. 3. Оценка физических качеств по 5-балльной шкале

По данным ВОЗ, взрослым людям от 18 лет до 50 лет рекомендуется умеренная физическая активность ежедневно не менее 60 минут. Регулярность интенсивных тренировок с учетом рабочей занятости должна быть не менее 2 раз в неделю по 50–60 минут [2]. Данных рекомендаций ежедневной физической активности придерживаются лишь 33,4 % опрошенных, 37,1 % занимаются стабильно до 3 раз в неделю. Остальные не выполняют рекомендуемую норму (рис. 2).

В опросе оценивалась также способность студентов к самоанализу. По шкале от 1 до 5 баллов им было необходимо оценить уровень развития физических качеств: гибкость, выносливость, быстроту и силу. Результаты получились следующие: гибкость, сила и выносливость студентами оценивается достаточно хорошо — в 4 балла, быстрота реакции — 5 баллов. Однако результаты сдачи контрольных нормативов студентами СамГУПС за текущий год дают оценку развития физических качеств гораздо ниже (рис. 3).

Это означает, что студенты переоценивают уровень развития своих физических качеств, с учетом того, что минимально необходимую ежедневную физическую активность имеют лишь 33,4 % из опрошенных.

Выводы. Проанализировав результаты проведенного опроса, мы сделали следующие выводы: на данный момент студенты неправильно составляют свой рацион питания, не способны правильно оценить свои физические качества, а также физическая активность в их жизни присутствует в недостаточном количестве.

В перспективе, благодаря знаниям основ валеологии о правильном питании, количестве двигательной активности, закаливании организма, умению проводить оценку и самоанализ развития физических качеств будущим специалистам будет легче сохранить свое здоровье в период обучения в вузе и уметь поддерживать высокую работоспособность в избранной ими профессии.

Ключевые слова: валеология; здоровый образ жизни (ЗОЖ); закаливание; рациональное питание; физическая активность; физические качества.

Список литературы

1. Бим-Бад Б.М. Педагогический энциклопедический словарь. Москва: Дрофа, 2002.
2. Европейский гимнастический центр [Электронный ресурс]. Норма физической активности для детей и взрослых. [дата обращения: 30.07.2022]. Доступ по ссылке: <https://www.europegym.ru/articles/83.html>

3. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов. Москва: Флинта: Наука, 2001.
4. Янова М.Г., Мартиросова Т.А., Кондрашова Е.Д. Здоровый образ жизни обучающихся в вузе: валеологические аспекты. Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2020.
5. Семикин Г.И., Мысина Г.А., Миронов А.С. Здоровьесберегающие технологии и профилактика девиантного поведения в образовательной среде. Москва: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2013.

Сведения об авторах:

Анастасия Сергеевна Малышева — студентка, группа НТТС-01, факультет «Подвижной состав и путевые машины»; Самарский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия. E-mail: pretty_dori@mail.ru

Александр Николаевич Игошкин — научный руководитель автора, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»; Самарский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия. E-mail: alexander.igoshkin@yandex.ru