

УДК 796:378

DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.3](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.3)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ АВИАЦИОННЫХ ВУЗОВ

Волкова Людмила Михайловна^{ABCD}

кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической и психофизиологической подготовки Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации (СПбГУ ГА) (Санкт-Петербург, Россия), e-mail: volkovalm@bk.ru. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1066-337X>

Шалупин Владимир Ильич^{BC}

кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания Московского государственного технического университета гражданской авиации (МГТУ ГА) (Москва, Россия), e-mail: v.shalupin@mstuca.aero. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8648-3255>

Родионова Инесса Альбертовна^{CD}

кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания Московского государственного технического университета гражданской авиации (МГТУ ГА) (Москва, Россия), e-mail: rodiinna@mail.ru. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6919-5756>

PHYSICAL CULTURE AS FACTOR OF FORMATION OF SOCIAL HEALTH OF STUDENTS OF AVIATION HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Volkova Lyudmila Mikhailovna^{ABCD}

PhD in Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Physical and Psychophysiological Training, St. Petersburg State University of Civil Aviation (SPbSU GA) (St. Petersburg, Russia), e-mail: volkovalm@bk.ru. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1066-337X>

Shalupin Vladimir Ilyich^{BC}

PhD in Pedagogical Sciences, professor, head of the department of physical education of Moscow State Technical University of Civil Aviation (MSTU GA) (Moscow, Russia), e-mail: v.shalupin@mstuca.aero. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8648-3255>

Rodionova Inessa Albertovna^{CD}

PhD in Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Physical Education, Moscow State Technical University of Civil Aviation (MSTUCA) (Moscow, Russia), e-mail: rodiinna@mail.ru. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6919-5756>

Следует цитировать / Citation:

Волкова Л. М., Шалупин В. И., Родионова И. А. Физическая культура как фактор формирования социального здоровья студентов авиационных вузов // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2020. № 2 (18). С. 23–28 URL: <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive> <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive> DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.3](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.3)

Volkova L. M., Shalupin V. I., Rodionova I. A. (2020). Physical culture as factor of formation of social health of students of aviation higher education institutions. *Health, Physical Culture and Sports*, 2 (18), pp. 23–28 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive>. DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.3](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.3)

Поступило в редакцию / Submitted 15.04.2020

Принято к публикации / Accepted 26.05.2020

Аннотация. В работе исследуются ведущие факторы формирования социального здоровья студентов, обосновывается использование средств физической культуры для формирования и поддержания социального здоровья. Значительная часть теоретических и практических исследований о проблемах социального здоровья посвящена студенческой молодежи. В статье рассказывается о том, как эффективно подбирать средства для повышения физической работоспособности, уметь правильно оценивать свое физическое состояние и эффективно распределять физические нагрузки. Материалы и методы исследования. Исследования были проведены в 2018/19 учебном году в двух университетах гражданской авиации (Московском государственном техническом университете ГА и Санкт-Петербургском государственном университете ГА). К исследованиям привлекались студенты 2-х и 3-х курсов дневного обучения, всего 476 человек, занимающихся по программе «Физическая культура» в соответствии с распоряжениями Министерства образования и Министерства транспорта РФ. Проводился анализ учебной деятельности на занятиях по физической культуре. Результаты исследования. Полученные данные по показателям здоровья студентов сравнивались с исследованиями предыдущих годов. Все показатели значительно ухудшились, и это свидетельствует о том, что БУЗ студентов ухудшился. Выводы. Уровень профессионализма и состояние здоровья студентов указывают на необходимость эффективной подготовки специалистов высшей квалификации, направленной на формирование социального здоровья студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, социальное здоровье, физическая культура, здоровье студентов, гражданская авиация, студенты авиационных вузов, технологии здоровьесбережения студента.

Abstract. The work examines the leading factors in the formation of social health of students, substantiates the use of physical culture to form and maintain social health. A significant part of theoretical and practical research on social health problems is devoted to students. The article talks about how to effectively select funds to increase physical performance, be able to correctly assess their physical condition and effectively distribute physical activity. Material and research methods The studies were conducted in the 2018/19 academic year at 2 civil aviation universities (Moscow State Technical University of Civil Aviation and St. Petersburg State University of Civil Aviation). Students of the 2nd and 3rd full-time courses were involved in the studies, a total of 476 people involved in the “Physical Culture” program in accordance with the orders of the Ministry of Education and the Ministry of Transport of the Russian Federation. The analysis of educational activities in the classes on physical education. The results of the study. The obtained data on student health indicators were compared with studies of previous years. All indicators have deteriorated significantly, and this

indicates that students' ECU has deteriorated. Conclusions. The level of professionalism and the health status of students indicates the need for effective training of highly qualified specialists aimed at shaping the social health of students.

Keyword: healthy lifestyle, social health, physical education, student health, civil aviation, aviation students, student health saving technologies.

Введение. Молодые люди во время учебы в вузе получают знания, умения и навыки, которые необходимы для будущего профессионального становления, вместе с этим расширяются социальные связи, повышается уровень самостоятельности, возникает больше возможностей реализовать себя в различных видах деятельности.

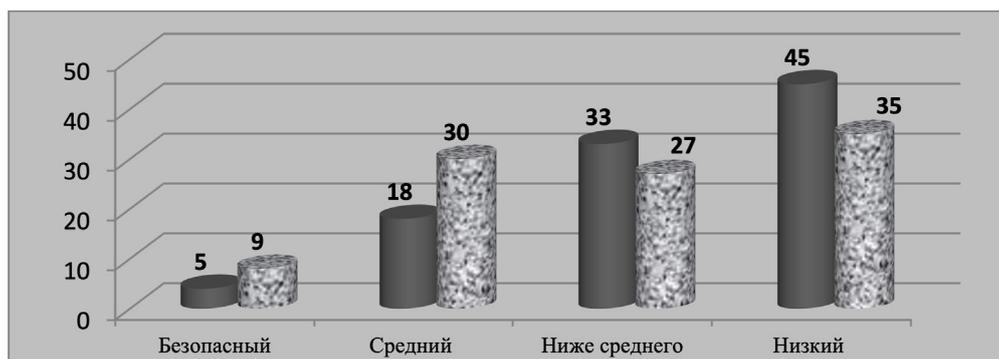
Перспективы развития общества актуализируют проблему социального здоровья, проблему повышения адаптационного потенциала человека. Новый уклад жизни ставит вопросы сохранения его безопасности и здоровья. В этих условиях возникает необходимость «освоения гуманитарных технологий» (Матвеева Н. А., 2017). Они играют важную роль в сохранении социального здоровья человека. «Социальное здоровье рассматривается как социальная ценность, основанная на социальной активности индивида и способствующая его общественной адаптации» (Волкова Л. М., Евсеев В. В., 2018). Поэтому необходимо принимать меры «по качественному улучшению здоровья студенческой молодежи, в том числе студентов — будущих специалистов гражданской авиации» (Шалупин В. И., Родионова И. А., 2017).

«Именно в молодом возрасте происходит наиболее активное нравственное, психологическое и социальное становление человека, формирование жизненных ориентаций, усвоение индивидом ценностей, норм, установок, образцов поведения, способствующих либо, наоборот, препятствующих полноценному социальному функционированию. Особенно интенсивно эти процессы развиваются в период студенчества» (Лига М. Б., Цикалюк Е. В., 2014).

Организация и методы исследования. Исследования были проведены в 2018/19 учебном году в двух университетах гражданской авиации (Московском государственном техническом университете ГА и Санкт-Петербургском государственном университете ГА). К исследованиям привлекались студенты 2-х и 3-х курсов дневного обучения, всего 476 человек, занимающихся по программе «Физическая культура» в соответствии с распоряжениями Министерства образования и Министерства транспорта РФ. Проводились наблюдения, анализ учебной деятельности на занятиях по физической культуре, изучение специальной литературы, контрольные тесты на занятиях по физической культуре, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. «Исследования показывают, что безопасный уровень здоровья (БУЗ) имеют примерно 7% студентов (1-я медицинская группа); 30% — средний (2-я медицинская группа); 27% — ниже среднего (3-я медицинская группа); 36% — низкий (4-я медицинская группа), а после завершения учебы около 75% студентов страдают теми или иными заболеваниями» (Шалупин В. И., Родионова И. А., 2017).

Полученные данные по показателям здоровья студентов сравнивались с исследованиями предыдущих годов. Все показатели значительно ухудшились, и это свидетельствует о том, что БУЗ студентов ухудшился. По нашим данным, безопасный уровень здоровья (БУЗ) студентов имеют только 5–9%; 18–30% — средний; 27–33% — ниже среднего; 35–45% — низкий, а после завершения учебы 80–75% имеют различные заболевания (рис.).



Уровни здоровья студентов МГТУ ГА и СПбГУ ГА

«Население индустриально развитых стран в недостаточной степени занимается различным физическим трудом, который обеспечивает необходимый минимум энергетических затрат. В связи с этим возникает угроза гипокинезии. Это в полной мере относится и к студентам, так как их двигательная активность при поступлении в вуз резко снижается вследствие повышения учебной нагрузки. Недостаточная двигательная активность ведет к снижению работоспособности, появлению утомляемости, ухудшению общего самочувствия» (Родионова И. А., Шалупин В. И., Карпушин В. В., 2018).

В течение трех учебных лет по программе «Физическая культура» занятия в вузах проводятся одинаково, это стандартный тренинг и подготовка к выполнению контрольных нормативов. Нет индивидуального подхода. Необходимо студента научить не только эффективно подбирать средства для повышения физической работоспособности, но и уметь использовать знания методики тренировки, правильно оценивать свое физическое состояние, уметь эффективно распределять физические нагрузки, при этом использовать знания для самостоятельной работы, которые он получил во время учебных занятий. Но это не решалось при образовательном процессе. «Для выпускников технических вузов гражданской авиации в будущей профессиональной деятельности одной из основных форм такой деятельности является самостоятельная физическая тренировка» (Шалупин В. И., Родионова И. А., 2017).

Сегодня мы знаем, что дисциплина «Физическая культура» должна быть не только сред-

ством активности, она также должна обеспечивать студентов соответствующими знаниями. Такие знания оказывают выраженное влияние на эффективность физического воспитания студентов в вузах. Предложенная нами практика проведения занятий по физической культуре свидетельствует о том, что чем больше у студентов знаний в этой области физического воспитания, тем выше результаты в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Известно, что профессиональное долголетие в значительной степени зависит от сохранения психофизического здоровья, оно определяется здоровьесберегающим поведением студентов. Следовательно, необходимо внедрять в учебный процесс программы, направленные на сохранение психофизического здоровья, используя физические упражнения оздоровительной направленности для дальнейшей профессиональной деятельности.

«Анализируя жизнедеятельность студентов, можно обнаружить, что она имеет неупорядоченность организации. Это проявляется в таких компонентах, как недостаточный и несвоевременный прием пищи (12–16%), низкая двигательная активность (20–35%), недосыпание (25–35%), отсутствие закалывающих процедур, малое пребывание на свежем воздухе» (Шалупин В. И., Родионова И. А., 2019). Следовательно, чтобы укрепить психофизическое здоровье, необходимо увеличить не только количество учебных занятий и спортивных мероприятий, которые есть в учебном плане вуза, но и увеличить дополнительную самостоятельную двигательную активность.

В последние годы огромное значение придается самостоятельной двигательной активности. Регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями позволяют не только значительно улучшить психофизическое здоровье студентов, но и уменьшить число хронических заболеваний и обращаемость за медицинской помощью в 2–4 раза.

Физическая культура имеет высокий оздоровительный потенциал. «Перспективной задачей самовоспитания человека как раз и выступает способность самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для психофизической и социальной подготовки к жизни и профессиональной деятельности» (Поздеева Е. Г., 2017).

Исходя из опыта предшествующих работ, мы использовали систему оценки здоровья студентов. «Компьютерная программа «Здоровье», которая состоит из 4-х блоков, включает тесты, имеющие высокий коэффициент надежности, обобщает показатели деятельности основных систем организма, выводит рейтинг здоровья» (Шалупин В. И., Родионова И. А., 2019). Она позволяет использовать рекомендации по содержанию индивидуального комплекса физических упражнений, объема двигательной активности, выбору тех или иных элементов здорового образа жизни студента.

Одним из критериев эффективности формирования здорового образа жизни принято считать не поведение, а реальное улучшение здоровья. Здоровый образ жизни дает положительный эффект, если он ведет к достижению реального результата в виде конкретных проявлений здоровья.

По формуле ВОЗ, которая определяет здоровье как состояние благополучия, при его оценке необходимо учитывать как объективные, так и субъективные показатели, определяемые самим субъектом. Только рациональная самооценка уровня здоровья может служить важнейшим и объективным критерием.

Выводы. Уровень профессионализма и состояние здоровья студентов указывает на необходимость эффективной подготовки специалистов высшей квалификации, направленной на формирование социального здоровья студентов.

Здоровый образ жизни каждого человека является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья необходима перестройка сознания, замена старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения как субъектов, так и объектов такой деятельности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Волкова Л. М., Евсеев В. В. Социальное здоровье и роль физической культуры в его формировании // *Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения*. 2018. № 2. Т. 13. С. 609–615.

Волкова Л. М., Евсеев В. В. Формирование социального здоровья студентов через потенциал физической культуры // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2019. № 10 (176). С. 65–69.

Лига М. Б, Цикалюк Е. В. Социальное здоровье студенческой молодежи: механизм формирования // *Гуманизация образования*. 2014. № 5. С. 46–51.

Матвеева Н. А. Социальное здоровье молодежи: постановка проблемы и стратегия исследовательского проекта // *Вестник Новосибирского государственного педагогического университета*. 2017. № 5. Т. 7. С. 146–158.

Поздеева Е. Г. Социальные детерминанты здоровья студенческой молодежи // *Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры*. 2017. С. 116–121.

Родионова И. А., Шалупин В. И., Карпушин В. В. Фитнес-подготовка как фактор сохранения здоровья студенческой молодежи в системе высшего образования // *Гуманитарные науки*. 2018. № 1 (41). С. 57–63.

Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации /В. И. Шалупин, И. А. Родионова, М. П. Перминов, Д. В. Романюк, И. А. Письменский, А. А. Голубев, Л. М. Волкова, В. В. Карпушин // Учебник. Москва, 2017. 484 с.

Шалупин В. И., Родионова И. А. Организационно-методическая система обучения специалистов управления воздушным движением проектированию самостоятельной физической тренировки. *Иновации в гражданской авиации*. 2017. № 3. Т. 2. С. 52–59.

REFERENCES

Volkova L. M., Evseev V. V. (2018). Social health and the role of physical culture in its formation. *Health — the basis of human potential: problems and solutions*. SPb.: Ed. Polytechnic. University, Vol. 13. No. 2. S. 609–615.

Volkova L. M., Evseev V. V. The formation of students' social health through the potential of physical education // *Uchenye Zapiski universiteta im. P. F. Lesgaft*. SPb.: Ed. Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education “National State University of Physical Culture, Sports and Health named after PF Lesgaft, St. Petersburg”, 2019. No. 10 (176). S. 65–69.

League MB, Tsikalyuk EV. Social health of students: the mechanism of formation. *Humanization of education*. 2014. No. 5. S. 46–51.

Matveeva N. A. Social health of youth: problem statement and research project strategy // *Bulletin of the Novosibirsk State. ped un-that*. 2017. Volume 7. No. 5. S. 146–158.

Pozdeeva EG Social determinants of student health // *Strategic directions for reforming the university system of physical education*. SPb.: SPbPU, 2017. S. 116–121.

Rodionova I. A., Shalupin V. I., Karpushin V. V. (2018). Fitness training as a factor in maintaining the health of student youth in the higher education system. *Humanitarian Sciences Scientific and Practical Journal*, No. 1 (41). Pp.57–63.

Physical education in educational institutions of civil aviation. (2017). V. I. Shalupin, I. A. Rodionova, M. P. Perminov, D. V. Romanyuk, I. A. Pismensky, A. A. Golubev, L. M. Volkova, V. V. Karpushin. *Textbook-Moscow*, 484 p.

Shalupin V. I., Rodionova I. A. Organizational and methodological training system for air traffic control specialists in designing independent physical training. *Innovations in Civil Aviation*. 2017. Vol. 2. No. 3. S. 52–59.