

УДК 371.72-057.87

**П.С. Васильков**

## **Физическая активность и ее влияние на качество здорового образа жизни**

Во всех сферах общества в условиях социальных трансформаций перманентно происходят инновационные процессы, эффективность которых во многом зависит от хорошо подготовленных специалистов, обладающих не только глубокими профессиональными знаниями, но и отменным здоровьем, физическим развитием. Ведь сама динамика транзитивного общества предполагает наличие высококвалифицированных специалистов, которые могли бы оперативно и качественно решать задачи современности. Поэтому формирование здорового образа жизни, его сохранение выступают в качестве одной из важных составляющих в подготовке будущих специалистов.

По справедливому замечанию профессора С.Д. Лаптенка, – «образ жизни – категория, охватывающая совокупность устоявшихся, типичных способов жизнедеятельности личности, социальной группы либо общества в целом в конкретно-исторических условиях, которая рассматривается в пределах об-

щего социально-культурного пространства применительно к определенному субъекту деятельности: индивиду, коллективу, семье, деревне, городу, нации, стране» [1]. Он характеризуется особенностями жизни индивида, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения.

Взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни», который объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и социального здоровья. При этом одни авторы при определении здорового образа жизни сосредотачивают внимание на запретительных требованиях: не пить, не курить, не быть неразборчивым в сексуальных связях, не нарушать норм и правил социального поведения и т.д. Другие же (их меньше) призывают следовать принципам, которые позволили бы людям сохранить их здоровье. На наш взгляд, наиболее адекватно сущность здорового образа жизни человека отражает определение, данное Л.И. Лобышевой, считающей, что он представляет собой, прежде всего, культурный образ жизни, цивилизованный, гуманистический [2]. Здоровье по своей сути должно стать первой потребностью человека, но удовлетворение этой потребности, доведение ее до определенного уровня носит сложный, своеобразный, часто противоречивый характер и не всегда приводит к необходимому результату. Сколько бы сил не затрачивали медики на лечение, при отсутствии у человека стремления к сохранению здоровья как главному жизненному приоритету, являющемуся основным критерием качества жизни, будут появляться все новые неизлечимые страдания [3].

Введение термина «качество жизни» в число показателей, характеризующих здоровье населения и его основной ключевой фактор – образ жизни, относится ко второй половине XX в., когда были определены политическая и научная концепции нового понятия условий жизни человека. Качество – это интегральная характеристика физического, психологического, эмоционального и социального функционирования человека, основанная на его субъективном восприятии.

Здоровый образ жизни как важная составляющая качества жизни достаточно подробно нами был изучен в предыдущих исследованиях. Мы стремились на основе большого анонимного анкетирования студентов Витебской государственной академии ветеринарной медицины (ВГАВМ) получить, по возможности, обширную информацию об отношении будущих специалистов к постановке физического воспитания в этом вузе, об их физкультурно-спортивных интересах, мотивах физкультурной деятельности, условиях и факторах, способствующих улучшению процесса оздоровления и воспитания студентов с помощью арсенала средств физической культуры.

В настоящей статье мы продолжаем исследовать отношение будущих специалистов к занятиям физическими упражнениями и спортом, но уже во внеурочное время. Автором был проведен очередной социологический мониторинг. При отборе респондентов использовалась квотно-пропорциональная выборка. После проверки на достоверность, полноту заполнения и содержательность ответов к обработке были приняты анкеты 302 студентов. Из них 16% составили юноши и 84% – девушки. Опрашивались респонденты I–IV курсов. Студентам была объяснена цель работы, обращалось особое внимание на необходимость формулировки конкретных ответов на все вопросы.

В исследовании решались следующие задачи:

1. Проанализировать показатели физической активности студентов во внеурочное время.

2. Определить мотивацию респондентов занятиями физическими упражнениями и спортом.

3. Выявить причины, которые не позволяют студентам регулярно заниматься физическими упражнениями и спортом.

Исходя из вышеназванного, респондентам был задан исходный вопрос: «Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями и спортом во внеурочное время?» Мнения опрошенных (в процентах) представлены в табл. 1.

Таблица 1

| Варианты ответа | юноши | девушки |
|-----------------|-------|---------|
| Да              | 69    | 57      |
| Нет             | 31    | 43      |

Как видно из приведенного количественного материала, абсолютное большинство юношей и девушек занимаются физическими упражнениями и спортом во внеурочное время.

В этой связи логически был сформулирован следующий вопрос: «Если занимаетесь, то сколько на это Вы тратите время?» Мнения опрошенных (в процентах) представлены в табл. 2.

Таблица 2

| Варианты ответа       | Юноши | Девушки |
|-----------------------|-------|---------|
| Практически ежедневно | 9     | 26      |
| 3–4 раза в неделю     | 47    | 21      |
| 1–2 раза в неделю     | 38    | 34      |
| 1–2 раза в месяц      | 6     | 19      |

Данные таблицы примечательны тем, что они позволяют высветить, как регулярно студенты занимаются физическими упражнениями. Физическая активность у девушек на 17% выше, чем у юношей. По сути дела, это есть ежедневная физкультура. Она значима тем, что позволяет молодым людям уже с утра взбодриться, «стряхнуть» с себя сон и активно включиться в учебную деятельность. К сожалению, физзарядка в качестве потребности является лишь для незначительного числа студентов. А как известно, потребность есть источник активности личности, ее важный побудительный мотив. Думается, что физкультурно-преподавательскому составу следует более целенаправленно пропагандировать эту важную составляющую физической культуры как совокупности материальных и духовных ценностей социума, создаваемых и используемых им для физического совершенствования большого количества людей.

Одновременно респондентам задавался уточняющий вопрос: «Где Вы занимаетесь физическими упражнениями и спортом?» (возможно несколько вариантов ответа). Мнения опрошенных (в процентах) приведены в табл. 3.

Сразу заметим, что данные этой таблицы находятся в определенной корреляционной зависимости с материалом табл. 2. Так, 27% девушек (суммарный показатель первых двух индикаторов табл. 3) регулярно занимаются физическими упражнениями в общежитии и на стадионе. Выяснилось и то, что очень мало юношей и девушек занимаются в спортивных секциях. Это можно объяснить тем, что спорт является специфической составляющей физической культуры. Его основа включает особенную соревновательную деятель-

ность, то есть деятельность, характерной формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры социума. Посредством спорта происходят сравнения человеческих возможностей. Занятие спортом предполагает наличие отменного здоровья, физических данных и других компонентов. К сожалению, как свидетельствуют данные здравоохранения, здоровье молодежи, в том числе и студенческой, неуклонно ухудшается, что не позволяет ей активно заниматься спортом (в ветеринарной академии каждый четвертый студент имеет отклонения в состоянии здоровья).

Таблица 3

| Варианты ответа                          | Юноши | Девушки |
|--|-------|---------|
| В общежитии (в фойе, комнате)            | 14    | 20      |
| На стадионе                              | 9     | 7       |
| В парковой зоне                          | 14    | 14      |
| В спортивных секциях                     | 15    | 11      |
| В физкультурно-оздоровительном комплексе | 1,5   | 4       |
| В фитнес-клубе                           | 1,5   | 2       |
| В ледовом дворце                         | 3     | 6       |
| В спортивных залах ветакадемии           | 30    | 20      |

В качестве упущения в работе физкультурно-преподавательского состава отметим недостаточно высокий уровень посещения студентами спортивных залов ветеринарной академии. Их необходимо использовать с максимальной отдачей, они не должны пустовать в свободное от учебы время.

Одним из ключевых был вопрос: «Что побуждает Вас заниматься физическими упражнениями и спортом?» (возможно несколько вариантов ответа). Мнения опрошенных (в процентах) представлены в табл. 4.

Таблица 4

| Варианты ответа   | Юноши | Девушки |
|---|-------|---------|
| Совершенствование телосложения, сохранение оптимального веса  | 20    | 28      |
| Укрепление здоровья, улучшение физического состояния  | 27    | 27      |
| Получение эмоциональной разрядки, повышение настроения  | 16    | 16      |
| Развитие физической привлекательности   | 15    | 10      |
| Желание расширить круг общения, быть в компании друзей  | 8     | 7       |
| Научиться давать отпор тем, кто посягает на мою неприкосновенность                                    | 11    | 4       |
| Занимаюсь, чтобы участвовать в различных физкультурно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях | 2     | 3       |
| Занимаюсь для достижения высоких спортивных результатов   | 1     | 2       |

Эта таблица примечательна тем, что она достаточно четко отслеживает, как студенты оценивают свое здоровье. Так, 71% юношей и 81% девушек

(суммарность первых четырех индикаторов) направляют свои физические усилия на укрепление здоровья, чтобы быть красивыми и привлекательными. Материал данной таблицы позволяет установить, что здоровье выступает необходимым условием для успешной работы в будущем.

В заключение нашего мониторинга респондентам был задан подытоживающий вопрос: «Если Вы не занимаетесь физическими упражнениями и спортом, то почему?». Мнения опрошенных (в процентах) представлены в табл. 5.

Таблица 5

| Варианты ответа   | Юноши | Девушки |
|---|-------|---------|
| Не занимаюсь спортом, потому что нет времени. Оно все уходит на учебу | 53    | 61      |
| Нет средств для оплаты физкультурно-спортивных услуг                  | 7     | 7       |
| Отсутствие подходящей компании для занятий                            | 26    | 8       |
| Мне это не интересно  | 7     | 8       |
| Просто ленюсь   | 7     | 12      |

Кроме первого, с ответами респондентов можно согласиться. И вот почему. Их ссылка на нехватку времени не убедительна, поскольку, как мы уже отмечали выше, регулярные занятия физическими упражнениями можно приравнять к заурядной физзарядке, на выполнение которой затрачивается от силы 20–30 минут. И это время всегда можно найти, было бы желание и потребность в ней.

В завершение подведем краткие итоги. В результате социологического мониторинга установлено, что абсолютное большинство студентов занимаются физическими упражнениями и спортом во внеучебное время. Однако для многих они не являются еще потребностью. Это, во-первых.

Во-вторых, физкультурно-преподавательский состав недостаточно эффективно пропагандирует такую важную составляющую физической культуры, как физическую зарядку, выполнение которой не требует больших усилий и времени.

В-третьих, следует более активно использовать спортивные залы ветеринарной академии в деятельности оздоровительно-физкультурных групп, секций, регулярно проводить физкультурные и спортивные вечера, спортландии, дни здоровья, спорта и т.д.

И последнее. Только используя инновационные методы и формы физического воспитания можно сформировать здоровый образ жизни и повысить качество жизни будущих специалистов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Лаптенюк, С.Д.* Здоровый образ жизни как условие и цель учебно-воспитательного процесса / С.Д. Лаптенюк // Адукацыя і выхаванне. – 2005. – № 4. – С. 74.
2. *Лобышева, Л.И.* Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.И. Лобышева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 275 с.
3. *Левин, М.Я.* Качество жизни и влияющие на него факторы: учеб. пособие. – 2-е изд., доп. / М.Я. Левин [и др.]. – СПб.: Изд-во «Олимп СПб», 2003. – 360 с.

## S U M M A R Y

*The article analyses the drawbacks in the work of PT teachers as well as innovative approaches to the development of students' physical education.*

*Поступила в редакцию 22.02.2008*