

УДК 378.037

П.С. Васильков

Роль спортивных секций в активизации здорового образа жизни современного студенчества

Актуальность изучения проблемы здорового образа жизни студентов в широком социокультурном аспекте обусловлена постперестроечным периодом, когда в силу известных социально-экономических и экологических причин заметно ухудшилось здоровье населения в целом, и студентов в частности. Более того, учеба в вузе отнюдь не способствует улучшению здоровья молодых людей. Огромный объем информации и постоянный дефицит времени при отсутствии навыков самостоятельной работы, нерегулярное питание, непривычный уклад жизни в общежитии, нерациональное проведение досуга в условиях свободы – все это травмирует психику значительной части студентов, негативно сказывается на их здоровье. Поэтому успешно работать в будущем на производстве на протяжении длительного времени может только человек, хорошо знакомый с медико-гигиеническими правилами жизнедеятельности, с современными методиками оздоровления и неукоснительно применяющий их на практике.

Есть и другой важный аспект здоровья и здорового образа жизни будущих специалистов – это приобщение их к физкультурно-спортивной деятельности.

В своих предыдущих исследованиях мы достаточно подробно дали определение образа жизни и проанализировали роль физической культуры в оздоровлении современного студенчества. К сожалению, как показали наши прежние социологические замеры, регулярными занятиями физической культурой и спортом во внеучебное время занимаются только 69% студентов и 57% студенток, что свидетельствует о недостаточной их двигательной активности.

Общеизвестно, что занятия физической культурой, предусмотренные вузовской программой, удовлетворяют лишь 25–30% общей суточной двигательной потребности [1]. Между тем физическую активность в объеме 1,3–1,8 часа в день можно рассматривать как гигиеническую норму [2].

Мы выяснили также и причины, снижающие интерес будущих специалистов к физкультуре, которые по своему характеру можно разделить на три группы: методические, организационные и личностные. Среди причин методического характера 39% юношей и 30% девушек Витебской государственной академии ветеринарной медицины (ВГАВМ) указали на то, что учебные занятия по физкультуре проводятся схематично и неинтересно. Много времени уходит на построение и строевые упражнения, команды. Данный индикатор в анкетах обвели 46% студентов и 12% студенток. Причинами организационного характера являются отсутствие современных тренажеров. Этот показатель был отмечен 75% юношами и 40% девушками. Среди личностных 7,5% студентов и 9% студенток выделили то, что не учитываются их интересы и анатомофизиологические задатки.

В настоящей работе нами будет рассмотрено значение спортивных секций в активизации здорового образа жизни студентов ВГАВМ. Занятия в спортивных секциях являются одной из разновидностей физического воспитания, которое представляет собой «образовательно-воспитательный» процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками: ведущая роль педагога-специалиста, направленность деятельности воспитателя и воспитуемых на реализацию задач воспитательно-образовательного характера, построение системы знаний в соответствии с дидактическими и другими общепедагогическими принципами [3].

Поэтому основными категориями спортивно-тренировочного процесса, так же как и процесса физического воспитания в целом, являются образование, обучение, развитие. Вместе с тем, занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях имеют свою специфику: они выступают в качестве тренировочного процесса, в рамках которого должны решаться специфические задачи физического воспитания, которое является процессом обучения двигательным действиям и воспитания свойственных человеку физических качеств, гарантирующих направленное развитие базирующихся на них способностей. Подобным не ограничиваются обозначенные занятия, но это более всего характеризует их специфику [3, с. 5].

Анализ специальной научной литературы по вопросу структуры здорового образа жизни свидетельствует о том, что одним из основных его элементов является физическая активность человека. Российский ученый В.К. Бальсевич рассматривает физическую активность как целенаправленную двигательную деятельность индивида, выступающую как природно и социально детерминированную необходимость и потребность организма и личности в поддержании гомеостаза, обеспечении морфологических, функциональных, биохимических и психологических условий реализации генетической и социокультурной программ их развития в онтогенезе и преодолении факторов, ему препятствующих [4].

Содержание физической активности трактуется как системная деятельность, главным компонентом которой являются физические упражнения. Кроме двига-

тельного компонента в ее содержание включают интеллектуальную (формирование умений, навыков и знаний, связанных с оптимизацией физической активности) и социально-психологическую составляющие – формирование мировоззренческих позиций и ценностных ориентаций [5].

Исходя из обозначенных методологических посылок, мы подвергнули анализу показатели физической активности студентов ВГАВМ, занимающихся в секциях по различным видам спорта. Общий массив опрошенных составил 300 респондентов, которые активно посещают спортивные секции по волейболу, баскетболу, мини-футболу, легкой атлетике, лыжному спорту, настольному теннису, спортивному ориентированию, каратэ-до, боксу, гиревому спорту, армрестлингу, греко-римской борьбе, борьбе дзюдо, самбо. Гендерная составляющая респондентов такова: 60% юноши и 40% девушки.

В качестве исходного студентам был задан следующий вопрос: «Что побуждает Вас заниматься спортом?» (возможно несколько вариантов ответа). Мнения опрошенных (в %) представлены в табл. 1.

Таблица 1

Варианты ответа	юноши	девушки
1. Усовершенствование телосложения, сохранение оптимального веса	24	30
2. Укрепление здоровья, улучшение физического состояния	40	40
3. Получение эмоциональной разрядки, повышение настроения	–	18
4. Развитие физической привлекательности	–	20
5. Желание расширить круг общения, быть в компании друзей	2	5
6. Научиться давать отпор тем, кто посягает на мою неприкосновенность	6	4
7. Занимаюсь, чтобы участвовать в различных физкультурно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях	40	20
8. Занимаюсь для достижения высоких спортивных результатов	16	10

Как видно из ответов респондентов, они сознательно и серьезно относятся к своему здоровью, стремятся активно заниматься физическими упражнениями, участвовать в различных физкультурно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях, достичь высоких спортивных результатов (см. индикаторы 1, 2, 7, 8). Вместе с тем, в мотивации между юношами и девушками, занимающимися в спортивных секциях, существуют определенные отличия. В мотивации девушек отражены и эмоционально-психологические составляющие их здорового образа жизни. Это и понятно. Ведь они хотят быть более привлекательными, выглядеть стройными, что соответствует их женской природе (см. индикаторы 3 и 4).

Одним из актуальных вопросов респондентам задавался и такой: «Способствуют ли занятия спортом развитию у Вас нижеперечисленных социально-психологических, ценностно-мировоззренческих качеств. Если способствуют, то укажите какие?» (возможно несколько вариантов ответа). Мнения опрошенных (в %) представлены в табл. 2.

Материал данной таблицы высвечивает определенную закономерность: занятия спортом в значительной степени способствуют формированию у респондентов дисциплинированности, организованности, силы воли, ответственности (см. индикаторы 1, 2, 3, 4).

Таблица 2

Варианты ответа	юноши	девушки
1. Дисциплинированность	46	38
2. Организованность	30	34
3. Сила воли	40	45
4. Ответственность	33	33
5. Здоровье для своей будущей профессии	16	20
6. Потенциальная защита Отечества	10	5

К сожалению, воспитание у студентов ценностно-мировозренческих приоритетов существенно отстает от выработки у них социально-психологических качеств. А это, в свою очередь, свидетельствует о том, что в мотивации посещения спортивных секций у респондентов в основном доминирует личный интерес.

Не приходится сомневаться в объективности ответов студентов, поскольку они коррелируются с результатами социологических замеров, проведенных под руководством профессора А.В. Русецкого [6]. В частности, им был задан весьма актуальный вопрос: «Если возникнет необходимость в защите своего Отечества, то как Вы поступите?». Ответы респондентов таковы: лишь 47,1% из них будет защищать свое Отечество со всей решимостью. Общий массив опрошенных составил 2322 респондента. Из них 1522 – студенты трех витебских государственных вузов и одного коммерческого, 800 – старшеклассники г. Витебска и Витебской области. Словом, корреляционная составляющая налицо.

Вывод напрашивается один: тренерско-преподавательскому составу в тренировочном процессе следует умело объединять личные интересы студентов с интересами общества, неуклонно разъяснять, что сохранение и развитие здорового населения, и прежде всего молодежи, это не только (и не столько) самоцель и самооценность, но и очень важный фактор эффективности жизнедеятельности нашей страны, ее национальной безопасности.

Одновременно мы попытались выяснить, насколько заинтересованно студенты посещают спортивные секции. В этой связи им был задан и соответствующий вопрос: «Удовлетворяют ли Вашим интересам занятия спортом?» (Блок А); «Если не удовлетворяют, то почему?» (Блок Б). Мнения опрошенных (в %) представлены в табл. 3.

Таблица 3

БЛОК «А»		
Варианты ответа	юноши	девушки
1. Да	77	62
2. Нет	12	15
3. Затрудняюсь ответить	11	23
БЛОК «Б»		
Варианты ответа	юноши	девушки
1. Тренировки по моему виду спорта проходят схематично и неинтересно	3	4
2. В залах нет современных тренажеров	3	2
3. Недостаточно спортивного инвентаря	2	3
4. Мало времени уделяется общефизической подготовке	2	4
5. Недостаточно проводится соревнований различного уровня	2	2

Ответы студентов говорят о том, что преобладающее большинство из них заинтересовано заниматься в спортивных секциях, оздоровительные программы которых привлекают их своей доступностью, возможностью улучшить фигуру, осанку, развить физические качества, активно участвовать в спортивных соревнованиях и различных физкультурно-массовых стартах.

Тем не менее, следует заметить, что часть студентов, хотя и небольшая, индифферентно относится к своему здоровью. По их мнению, физическая активность человека в повседневной жизнедеятельности может обеспечить здоровый образ жизни и без специальных занятий физкультурой и спортом. Поэтому преподавателям кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГАВМ» еще есть над чем работать.

Проводимая реформа высшей школы порождает интегративную конструкцию физической культуры, что создает предпосылки конвергенции межотраслевых методов управления качеством. Повышение качества учебных занятий и тренировок обусловлено сформированностью здоровьесберегающей среды, обладающей такими свойствами, как адаптивность и гибкость, динамичность и стабильность, инновационность и открытость. Следовательно, тренировки в спортивных секциях необходимо строить таким образом, чтобы они были востребованы студентами и соответствовали их волеизъявлению в выборе средств физического совершенствования. Противоречие между рутинной тренировочного процесса (где доминирует элементарный повтор и нет свободы выбора) и статусом спортсмена-студента убивает его инициативу и приводит к «охлаждению» к тренировочным занятиям. И в этом повинен не сам спорт, а формы и средства его представления.

Резюмируя вышеизложенное, подчеркнем, что именно инновационное построение тренировочного процесса позволит повысить уровень посещаемости студентами спортивных секций и, тем самым, будет способствовать активизации их здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Токарев, Е.В.** Современные технологии физического воспитания студентов / Е.В. Токарев // Высшее образование сегодня. – 2008. – № 3. – С. 84.
2. **Любимова, Г.И.** Пути повышения эффективности занятий оздоровительной физической культурой студентов в новых социально-экономических условиях: автореф. ... дис. канд. пед. наук / Г.И. Любимова. – Хабаровск, 1999.
3. **Матвеев, Л.П.** Теория и методика физической культуры // Общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 7.
4. **Бальсевич, В.К.** Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
5. **Бальсевич, В.К.** Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 59 с.
6. **Русецкий, А.В.** Патриотическое мировоззрение молодежи: состояние и динамика / А.В. Русецкий, Л.А. Гащенко, Е.А. Капитонова // Ученые записки УО «ВГУ им. П.М. Машерова». – 2005. – Т. 4. – С. 3–31.

S U M M A R Y

In the article the theoretical and methodical problems of the students training sport sections are examined. They examine specific sport-training process and its role in physical improving of future experts.

Поступила в редакцию 14.05.2008