

СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ В АКТИВИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

П.С. Васильков¹, В.Ф. Новиков², Д.В. Печерин¹
¹Витебск, «ВОСК ФПБ»
²УО «ВГМУ»

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.

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

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 указали на то, что учебные занятия по физкультуре проводятся систематично 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 анатомо-физиологические задатки.

Целью работы является анализ работы спортивных секций в активизации здорового образа жизни студентов г. Витебска. 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.

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 спортив-

ных 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 [1].

Материал и методы. Исходя из обозначенных методологических посылок, мы проанализировали показатели физической активности студентов, 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, боксу, гиревому спорту, армрестлингу, греко-римской борьбе, борьбе дзюдо, самбо. Гендерная составляющая респондентов такова: 60% юноши и 40% девушки.

Результаты и их обсуждение. В качестве исходного студентам был задан следующий вопрос: «Что побуждает Вас заниматься спортом?»

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. 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.

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?»

Полученный материал высвечивает определенную закономерность: занятия спортом в значительной степени способствуют формированию у респондентов дисциплинированности, организованности, силы воли, ответственности.

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 были заданы и соответствующие вопросы: «Удовлетворяют ли Вашим интересам занятия спортом?», «Если не удовлетворяют, то почему?»

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 кафедр физического воспитания еще есть над чем работать.

Проводимая реформа высшей школы порождает интегративную конструкцию физической культуры, что создает предпосылки конвергенции междотраслевых 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 тренировочной процессом (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.

Заключение. 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.

Список литературы

1. Матвеев, П.Л. Теория и методика физической культуры // Общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры / П.Л. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 7.
2. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 59 с.

СИСТЕМА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ И ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

П.К. Гулидин

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Современные тенденции совершенствования научно-методических основ физической подготовки школьников и юных спортсменов определяют необходимость, предоставить возможность полноценно раскрыть свои задатки и индивидуальные способности на всех этапах развития в детском и юношеском возрасте. В школьном периоде онтогенеза в наибольшей степени происходит воплощение наследственной информации, что имеет первостепенное значение для развития организма детей и подростков (Е. Эйдер, 2000). Этот возрастной период характеризуется большой гетерохронностью в установлении взаимосвязей отдельных систем организма, нейрогормональной регуляции и совершенствованием взаимоотношения с окружающей средой (И.И. Бахрах Р.Н. Дорохов 1991). И в этом процессе каждый человек представляет собой неповторимую индивидуальность, по-