

УДК 796.01

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Е.В. ПЕХОВА*(Представлено: канд. ист. наук, доц. Е.Н. БОРУН)*

Рассмотрена динамика развития физической культуры и спорта, как одного из приоритетных направлений государственной социальной политики Республики Беларусь. Сделана попытка выявить отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни. Определены проблемы, которые являются причинами низкой физкультурно-спортивной активности студентов.

Развитие физической культуры и спорта в Республике Беларусь является одним из важнейших направлений государственной социальной политики, эффективным инструментом оздоровления нации и укрепления международного имиджа страны [1]. Стремительный рост спортивных достижений; усиление конкуренции на международной арене; постоянное повышение роли спорта в развитии и совершенствовании не только отдельной личности, но и общества в целом «омолодили» возраст участников высококвалифицированных спортивных соревнований, определили престиж спортивной деятельности в студенческой среде. В силу более сознательного психолого-возрастного состояния студенчество является той социальной базой, на основе которой можно закреплять инновационные методы и формы подготовки спортсменов в цикле четырехлетнего периода, для достижения наивысших результатов в спорте [2].

На сегодняшний день развитие студенческого спорта и модернизация процесса физического воспитания в системе образования является стратегическим направлением государственной молодежной политики [3].

Примером поддержки и развития физической культуры и спорта (ФКиС) в целом служит Государственная программа развития ФКиС в Республике Беларусь. Она разрабатывается сроком на пять лет и утверждается Постановлением Совета Министров Республики Беларусь. Цель программы – достижение стабильно позитивной динамики оздоровления нации средствами ФКиС. В рамках государственной программы 2016-2020 гг. разработана подпрограмма 2 «Подготовка спортивного резерва, физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа» [1; 4].

В целях достижения стабильно позитивной динамики оздоровления учащейся молодежи средствами ФКиС, укрепления позиций белорусского студенческого спорта среди ведущих мировых спортивных держав постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 29.12.2010 г. была утверждена Программа развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2011-2014 годы. Также на сегодняшний день разработан проект Программы развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2017-2020 годы с приложениями. Так, в рамках проекта программы развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2017–2020 годы обозначены три основные задачи [5; 6, с. 5]:

- 1) совершенствование системы физического воспитания в УВО;
- 2) дальнейшее улучшение качества физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со студентами и молодежью;
- 3) создание условий для подготовки и успешного выступления студентов-спортсменов на всемирных универсиадах, чемпионатах мира среди студентов, чемпионатах Европы среди университетских команд.

Каждая из вышеназванных задач программы в свою очередь разделена на множество подзадач, которые их раскрывают и конкретизируют. Стоит отметить, что по сравнению с Программой развития студенческого спорта на 2011–2014 годы, в проекте новой программы мероприятия по реализации задач программы представлены гораздо более широко и развернуто. В частности план мероприятий охватывает ряд важнейших аспектов, которые не были представлены, либо не раскрывались в предыдущей программе, таких как агитационное и пропагандистское сопровождение развития студенческого спорта, укрепление кадрового потенциала кафедр ФКиС, разработка учебных программ, пособий для групп спортивных учебных отделений с учетом специфики видов спорта, внедрение инновационных спортивных технологий обучения, формирование у студентов потребности в систематических занятиях избранным видом спорта и повышение мотивации их участия в спортивных мероприятиях, повышение внутреннего и международного сотрудничества в области студенческого спорта и т.д. [6, с. 5–7].

Кроме того, в целях развития студенческого спорта за последние годы был разработан ряд указов и постановлений. Так, в 2014 году было утверждено Положение «О центре физического воспитания и спорта учащихся и студентов» от 14 июля 2014 г. № 104, которое определяет порядок деятельности

центра физического воспитания и спорта учащихся и студентов. Центр является организацией ФКиС и подразделяется на республиканский и областные. Основными целями деятельности Центра являются обеспечение координации деятельности по физическому воспитанию обучающихся, развитие школьного и студенческого спорта, организация и проведение физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий для обучающихся [7]. Положительные результаты работы по созданию стройной системы студенческого спорта в нашей стране, отражаются не только в принятии законов и подзаконных нормативных правовых актов, но и в образовании и развитии сети физкультурно-спортивных организаций.

В настоящее время координацию работы по всем направлениям физического воспитания и массового студенческого спорта с учащейся молодежью осуществляет РЦФВС. РЦФВС является некоммерческой организацией, созданной в форме государственного учреждения, и финансируемой из средств республиканского бюджета. Целью деятельности РЦФВС является осуществление государственной политики в области образования, воспитания, развития ФКиС; координация, методическое руководство и контроль за физическим воспитанием детей, учащихся и студентов; развитие физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди детей, учащейся молодежи и работников системы Министерства образования Республики Беларусь [8].

В Полоцком государственном университете (ПГУ), благодаря созданию современных доступных условий для физкультурно-оздоровительной и спортивной работы наблюдается положительная динамика показателей физкультурно-спортивной деятельности студентов. Так, в 2004 году общая численность студентов, занимающихся ФКиС, составляла 395 человек, или 9,6% от общего количества студентов дневного отделения, что на 6,4% меньше, по сравнению с 2015 годом. В 2015 году численность студентов, регулярно занимающихся в группах спортивного совершенствования, группах ОФП и спортивных секциях, в том числе и на платной основе, составила 719 человек, или 16% от общего количества студентов дневного отделения. Таким образом, начиная с 2007 года можно отметить тенденцию увеличения количества студентов, регулярно занимающихся ФКиС. Данная тенденция во многом обусловлена созданием в 2007 году спортивных секций на платной основе, что создало дополнительные возможности для студентов заниматься ФКиС во внеучебное время.

Несмотря на общую положительную динамику показателей физкультурно-спортивной деятельности студентов ПГУ, процент студентов, регулярно занимающихся в группах спортивного совершенствования, группах ОФП и спортивных секциях, организованных спортивным клубом ПГУ остается достаточно низким (16%). Еще более низкие показатели физкультурно-спортивной деятельности студентов показали результаты проведенного социологического опроса.

Социологический опрос проводился методом анкетирования в период с 21.05.2018–23.05.2018 года с целью изучения отношения студентов ПГУ к здоровому образу жизни. Анкетирование проводилось анонимно, в форме смешанной анкеты, состоящей из 15 вопросов. Посредством анкетирования было опрошено 102 респондентов. Наибольшую долю респондентов составили юноши, обучающиеся на 2-3 курсах. Целью проведения исследования было выявление отношения студентов различных специальностей ПГУ к здоровому образу жизни, их уровня физкультурно-спортивной активности. В выборке для проведения сравнительного анализа принимали участие респонденты, обучающиеся на различных факультетах, а именно студенты факультета финансово-экономического (20 респондента), механико-технологического (20 респондентов), радиотехнического (30 респондентов) и гуманитарного (32 респондента).

Данные опроса показали, что большинство респондентов выросли в небольшом городе (56%) и сельской местности (27%). В крупных городах большее разнообразие секций и спортивных направлений, таких как: фрисби, художественная гимнастика, акробатика, плавание, фигурное катание, биатлон, различные виды борьбы и т.д. В сельской местности их выбор ограничен школьными секциями: баскетбол, футбол и волейбол. Большинство респондентов мужского пола (59%); в возрасте 17-19 лет (49%). Студенты не имеют вредных привычек (60%), предпочитают проводить свободное время гуляя с друзьями (31%), сидя дома с гаджетами (27%), занимаясь спортом (25%). 18% - жалуются на отсутствие свободного времени.

Студенты не уделяют должного внимания правильному питанию: 24% опрошенных не соблюдают режим питания, что негативно сказывается на их здоровье. Систематические нарушения режима питания (еда всухомятку, редкие и обильные приемы пищи, беспорядочная еда и т. д.) допускают 54% опрошенных, это приводит к ухудшению обмена веществ и способствует возникновению болезней органов пищеварения. Соблюдают правильный режим питания лишь 22%. Большинство студентов делает утреннюю зарядку не регулярно (67%). Никогда не делают зарядку 29%. Систематически делают утреннюю зарядку лишь 4%. Польза утренней зарядки является очевидной, она снабжает организм энергией, поднимает настроение, помогает организму окончательно проснуться, размять мышцы и суставы после сна.

Большинство опрошенных студентов (71%) занимались различными видами спорта, такими как: лёгкая атлетика, кикбоксинг, волейбол, футбол, гребля на байдарке, танцы, аэробика, карате, фигурное катание, плавание, гимнастика и гандбол. Наиболее распространёнными видами спорта оказались лёгкая атлетика и футбол. Никогда не занимались спортом – 29%. На вопрос «Когда Вы в последний раз занимались спортом или физической культурой», респонденты ответили сегодня (54%), неделю назад (28%), месяц назад (4%), не помню (23%). Большинство студентов продолжает заниматься спортом и физической культурой. Двигательная активность положительно сказывается на гармоничном развитии организма в целом.

Чаще всего респонденты смотрят трансляции таких видов спорта как футбол (40%), хоккей (28%), менее интересными являются, на взгляд опрошенных, теннис (14%) и баскетбол (12%). Большинство студентов считают, что здоровый образ жизни способствует успеху в других сферах человеческой деятельности (75%). Это очевидно, спорт помогает поддерживать здоровье и хорошее самочувствие. Когда у человека ничего не болит, море энергии, сильное тело – он может все. Спорт – это ключ к полноценной жизни во всех сферах. Затрудняются ответить на вопрос о полезности спорта (19%), 7% считают, что спорт не способствует успеху в других сферах человеческой деятельности. Интересно, что большинство студентов механико-технологического (МТФ), гуманитарного (ГФ) и радиотехнического (РТФ) факультетов убеждены, что здоровый образ жизни способствует успеху в других сферах человеческой деятельности (85%, 100% и 73%), а респонденты финансово-экономического (ФЭФ) затрудняются ответить на данный вопрос (75%).

Как показывает анкетирование, респонденты МТФ и ГФ могут позволить себе посещение различных спортивных секций и посещают их (60% и 87%); респондентам ФЭФ не хватает времени на посещение спортивных секций (40%). В целом, 51% опрошенных студентов может позволить себе посещение различных спортивных секций и систематически посещает их, а 23% не посещают по причине нехватки свободного времени, 12% из-за нехватки денежных средств.

Студенты часто задумываются над правильностью своего образа жизни (ФЭФ – 75%, МТФ – 65%, ГФ – 72% и РТФ – 60%). Респонденты считают, что здоровый образ жизни – это здорово! (ФЭФ – 75%, МТФ – 65%, ГФ – 100% и РТФ – 80%). По их мнению, для поднятия жизненного тонуса необходимы: соблюдение режима дня (34%), занятие спортом (28%) и постоянные прогулки на природе (26%).

В то же время результаты проведенного опроса обнаружили ряд проблем, которые являются причинами низкой физкультурно-спортивной активности студентов. Наиболее распространенные проблемы – отсутствие времени и интереса к спорту. Решить данные проблемы можно только путем применения комплексных мер, нацеленных, прежде всего на формирование у студентов потребности в систематических занятиях избранным видом спорта и повышение мотивации их участия в мероприятиях физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой и туристической направленности. В качестве таких мер можно предложить следующее:

- 1) создание условий студентам для успешного сочетания обучения и занятий спортом, моральное и материальное стимулирование не только студентов, занимающихся спортом профессионально, но и активистов, регулярно участвующих в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях университета;
- 2) внедрение инновационных спортивных технологий в организацию и проведение учебной, учебно-тренировочной и внеучебной физкультурно-спортивной работы: оборудование спортивных залов компьютерной и проекционной техникой, применение электронных средств обучения;
- 3) популяризация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в УВО, путем их регулярного освещения в СМИ и социальных сетях;
- 4) разработка системы поощрений, которая будет заключаться в снижении стоимости платных услуг, оказываемых спортивным клубом для студентов с высоким средним баллом успеваемости по результатам сессии, а также для активистов в спортивной, творческой деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы [Электронный ресурс] : принята постановлением Совета Министров Респ. Беларусь, 12 апр. 2016 г., № 303 // ЭТАЛОН-ONLINE. – Режим доступа: http://etalonline.by/?type=text®num=C21600303#load_text_none_1_. – Дата доступа: 03.09.2018.
2. Иванова, Л.А. Студенческий спорт как спорт высоких спортивных достижений [Электронный ресурс] / Л.А. Иванова, О.А. Казакова // Концепт. – 2014. – № 10. – Режим доступа: <https://e-koncept.ru/2014/14273.htm>. – Дата доступа: 22.09.2018.

3. Студенческая активность в стране и мире [Электронный ресурс] / Г.П. Косяченко [и др.] // Мир спорта. – 2015. – № 2. – Режим доступа: <http://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2014/11/Kosyachenko-G.P.-Studencheskaya-aktivnost-v-strane-i-mire.pdf>. – Дата доступа: 23.09.2018.
4. Черкова, И.В. Студенческий спорт в Республике Беларусь: правовые проблемы и пути их решения [Электронный ресурс] / И.В. Черкова, Е.Н. Борун // Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь : материалы Респ. науч.-практ. семинара, Новополоцк, 24 марта 2017 г. / Полоц. гос. ун-т. – Новополоцк, 2017. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
5. Программа развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2011–2014 годы : утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь от 29.12.2010 г. № 123 [Электронный ресурс] // Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов. – 2010. – Режим доступа: <http://www.sporteducation.by/img/file/polojen/Prog.pdf>. – Дата доступа: 20.09.2018.
6. О согласовании проекта программы развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2017–2020 годы : письмо М-ва образования Респ. Беларусь, 17 мая 2017 г., № 10-01-28/964 // В.А. Богущ. – Минск, 2017. – 10 с.
7. Положение о центре физического воспитания и спорта учащихся и студентов [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь, 14 июля 2014 г., № 104 // Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов. – Режим доступа: http://sporteducation.by/img/file/polojen/Poloj_Center.pdf. – Дата доступа: 20.09.2018.
8. Общая информация о РЦФВС [Электронный ресурс] / Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов. – Режим доступа: http://sporteducation.by/obshaj_info. – Дата доступа: 20.09.2018.