

6. Включение спортивных игр в структуру ППФП может являться условием успешного воспитания профессиональных физических качеств и укрепления здоровья у студентов железнодорожного вуза, однако снижение показателей силовой выносливости плечевого пояса указывают на то, что игровая деятельность будет достигать большего эффекта, если ее сочетать в комплексе с другими видами спорта, такими как силовая гимнастика и циклические упражнения при рациональном их соотношении в учебном процессе.

Проблема профессионального становления студентов широка и многогранна. В данной работе мы рассмотрели только один аспект – использование спортивной игры на примере футбола в формировании профессиональных физических качеств у студентов УрГУПС.

Изучение эффективности использования других средств и форм физической культуры в профессиональной подготовке и укреплении здоровья будущих специалистов железной дороги является задачей наших последующих исследований.

Список литературы

1. Железняк Ю.Д. Совершенствование систем подготовки юных спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дисс. доктора, пед. наук. М., 1981, 48 с.

Пехотная Л.В.

Тюменский юридический институт МВД РФ,
г. Тюмень

Физическая культура и спорт в контексте здорового образа жизни студентов

Студенческий возраст (17–25 лет) – важнейший период в становлении человека как личности и активного члена общества. А ведь как раз общество, в свою очередь, требует от человека больших усилий для выживания в наших нелегких условиях. Студенческая молодежь является основой социального развития, а также воспроизводственным потенциалом нации.

Здоровье – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, способность к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой деятельности. В современных условиях здоровье перестает быть только личным делом молодого человека, так как оно становится фактором выживания социума в целом. Изучение проблемы здорового образа жизни студенческой молодежи в широком социокультурном аспекте обусловлено спецификой этой социально профессиональной, социально-демографической группы, особенностями ее формирования, положения и роли в обществе.

Если мы заговорили об условиях, в которых протекает жизнь студентов, то, прежде всего, следует обратить внимание на образ жизни молодого поколения. По прогнозам ряда исследователей, число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, т.е. категории студентов с отклонениями в состоянии здоровья, может достигнуть 50 % от общего количества. К сожалению, данная тенденция сохранится и в ближайшие 10–15 лет, когда общие потери рабочей силы за 2006–2015 гг. составят более 10 млн. чел. (в среднем по 1 млн. чел. ежегодно).

В факторной модели здоровья нового поколения на долю образа жизни приходится 50-55 %, на экологическое состояние среды – 18-20 %, роль наследственности оценивается в 15-20 %, здравоохранения – в 10-15 %.

Здоровый образ жизни на этапе студенчества является важнейшим социальным фактором, проходящим все уровни современного социума, влияя на основные сферы жизнедеятельности общества. Хотелось бы отметить, что сегодня – это главный социальный фактор, который ограждает от негативных последствий при переходе от этапа молодости к взрослой жизни.

Ввиду недостаточности исследований взаимосвязи здорового образа жизни и социальных позиций студенческой молодежи, эти вопросы продолжают оставаться актуальными и в настоящее время.

Исследование, приведенное в данной работе, проводилось в течение 2012–2015 учебного года со студентами 1-4 курсов Пензенского

государственного университета в количестве 600 человек. Из них 300 были отнесены по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (студенты с отклонениями в состоянии здоровья), а 300 респондентов активно занимались спортом.

Ответы на вопрос «Занимаетесь ли Вы физкультурно-оздоровительной деятельностью в свободное от учебных занятий время?» студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, распределились следующим образом: 18,7 % студентов ответили, что не занимаются, 55 % дали ответ, что занимаются эпизодически, и только 26,2 % респондентов занимаются систематически, два-три раза в неделю и более.

Анализ полученных результатов позволяет предположить, что большая часть данной категории молодежи не придает серьезного значения двигательной активности в процессе жизнедеятельности, в то время как студенты, активно занимающиеся спортом, все без исключения вне учебной деятельности занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью два-три раза в неделю и более.

Повышение уровня здоровья молодых людей зависит от многих факторов, однако решающим среди них является позиция самого человека, его отношение к собственному здоровью. Физкультурно-оздоровительную деятельность необходимо рассматривать как важнейшую из видов деятельности, имеющих социально-культурный характер, ибо ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека.

Здоровый образ жизни передает полноту включенности человека в многообразные формы и способы социальной деятельности соответственно оптимальному и гармоничному развитию всех его структур: телесной, психической, социальной, и включает все компоненты разных видов деятельности, направленные на охрану и улучшение здоровья молодежи. Здоровый образ жизни не сводится к отдельным формам медико-социальной активности: искоренению вредных привычек, следованию гигиеническим нормам и правилам, санитарному просвещению, обращению за лечением или

советом в медицинские учреждения, соблюдению режима труда, отдыха, питания и многим другим, хотя все они отражают те или иные его стороны.

Наряду с внедрением новых технологий профилактики и лечения необходимо с особым вниманием относиться к созданию мотиваций и условий для здорового образа жизни. Показателем личного успеха должно стать скорее здоровье человека, а не количество заработанных им денег. И если у молодежи появится привычка к занятиям спортом, то будут решены и такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность.

Студенческой молодежи предлагалось оценить свои действия, соответствующие основам здорового образа жизни по пятибалльной шкале. Полученные результаты свидетельствуют о значительной разнице в ответах между студентами двух рассматриваемых нами категорий молодежи. Если сравнить действия двух рассматриваемых групп, то можно увидеть, что 6,2 % студентов специальной медицинской группы оценили свои действия на 1 балл, в то время как никто из респондентов, активно занимающихся спортом, не дал такую оценку; на 2 балла – 11,3 % студентов специальной медицинской группы в сравнении с 1,2 % активно занимающихся спортом; на 3 балла – 47,5 % против 5 % активно занимающихся; на 4 балла – 31,2 % специальной медицинской группы в сравнении с 60 % студентов, занимающихся спортом; на 5 баллов – 3,8 % против 33,8 % активно занимающихся спортом.

Большая часть студентов со слабым здоровьем отдала предпочтение 3 и 4 баллам, тогда как активно занимающиеся спортом 4 и 5. Важно отметить, что студенты, активно занимающиеся спортом, практически не затронули вариантов 1, 2, 3 балла, а у респондентов специальной медицинской группы преобладает ответ «3 балла», при этом ответ «5 баллов» у студентов специальной медицинской группы встречается крайне редко.

В среднем на 3,2 из 5 возможных баллов оценили свои действия, соответствующие основам здорового образа жизни, студенты специальной медицинской группы, в то время как средний показатель у активно занимающихся спортом равен 4,3. Согласно оценке опрошенных, действия,

соответствующие основам здорового образа жизни, у активно занимающихся спортом в среднем выше на 1,1 балла, чем у респондентов специальной медицинской группы. В принципе, любое поведение следует оценивать, как здоровое, если оно ведет к достижению желаемого оздоровительного результата. При таком подходе критерием эффективности формирования здорового образа жизни выступает не поведение, а реальное улучшение показателей здоровья. Следовательно, если здоровье человека не улучшается, несмотря на, казалось бы, разумное культурное, общественно полезное поведение, оно не может рассматриваться как здоровое.

На вопрос «Удовлетворены ли Вы уровнем состояния своего здоровья?» ответы студентов рассматриваемых нами категорий распределились следующим образом: только седьмая часть (16,2 %) респондентов специальной медицинской группы ответили «Да, вполне», тогда как большая часть (61,2 %) активно занимающихся спортом ответила положительно на данный вопрос; каждый третий (33,8 %) студент специальной медицинской группы оказался скорее удовлетворен, чем нет, в сравнении с 26,3 % активно занимающимися; затруднилась ответить четверть (26,2 %) респондентов специальной медицинской группы и 7,5 % активно занимающихся; скорее не удовлетворены 16,3 % студентов специальной медицинской группы, в сравнении с 3,8 % активно занимающихся; и вариант «Нет, совсем не удовлетворен» был отмечен 7,5 % опрошенных специальной медицинской группы против 1,2 % активно занимающихся спортом (рис. 3).

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что при сопоставлении данных категорий студенческой молодежи наблюдается значительная разница уровня удовлетворенности состоянием их здоровья. А именно, большая часть студентов специальной медицинской группы отметила варианты «Скорее удовлетворен, чем нет», «Трудно сказать», «Нет, совсем не удовлетворен», а также «Да, вполне», в то время как лица, активно занимающиеся спортом, в основном выбрали ответ «Да, вполне удовлетворен» и «Скорее да, чем нет».

Оценивая свой социальный статус по десятибалльной шкале, студенты специальной медицинской группы ответили в среднем на 6,7, тогда как респонденты, активно занимающиеся спортом, на 8, тем самым определяя различие на 1,3 балла в пользу студентов, активно занимающихся спортом.

В результате проведенного исследования была установлена тесная связь основ здорового образа жизни с уровнем удовлетворенности состоянием здоровья, а также социальным статусом студенческой молодежи. Деление студентов на две категории (активно занимающихся спортом и специальной медицинской группы) продемонстрировало эту связь. Тем самым реально просматривается, что физкультурно-оздоровительной деятельностью вне университета занимаются далеко не все студенты специальной медицинской группы. То же самое можно сказать и об основах здорового образа жизни, где их соблюдение в большей степени определено студентами, активно занимающимися спортом. Вследствие этого уровень удовлетворенности состоянием здоровья у студентов, активно занимающихся спортом, значительно выше, а это, в свою очередь, повышает самооценку социального статуса, что в особенности очень важно для молодых людей. Молодость – это некий фундамент, определяющий формирование взрослого человека в будущем.

Идея здорового образа жизни представляет собой концепцию социальной политики, основанную на признании высокой значимости здоровья, ответственности за его сохранение со стороны государства, индивида, социальной группы и общества в целом. Можно констатировать, что исследование социальных факторов здоровья детей и подростков становится более основательным и продуктивным, в то время как в отношении здоровья молодежи и студенчества сохраняется дефицит информации, связанный с недостаточностью принятых в системе медицинской и ведомственной статистики показателей и ограниченности исследовательских возможностей. Такое положение обусловлено тем, что образ жизни студенчества как социальной группы объективно определен ее противоречивой позицией в

обществе. Характер проблемы требует, чтобы в ее изучении сочетались не только социально медицинский и психолого-педагогический, но и социологический подход, что позволит обеспечить более корректную социальную оценку факторов и тенденций в отношении здоровья студенческой молодежи. Современные социальные и политические реалии требуют поиска эффективных механизмов формирования ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, нового качественного осмысления государственной молодежной политики.

В условиях кризиса социальной сферы, когда для многих ориентация на собственные силы является довольно трудноразрешимой проблемой, необходимы специальные меры по оказанию помощи в обеспечении собственной жизнедеятельности в условиях повседневного быта. И путь здесь во многом уже определен – это максимальное улучшение физического состояния на базе оптимизации образа жизни. Институциональные основы социальной организации физкультурно-оздоровительной работы среди студенческой молодежи требуют внедрения инновационных социальных технологий на базе программно-целевого метода, обеспечивающего социальное стратегическое программирование в управлении физкультурно-оздоровительной деятельностью с целевой установкой на оздоровление образа жизни. Процесс кардинального изменения основ политической и экономической жизни требует создания принципиально новой управленческой системы. Такая система должна, по мнению авторов, предполагать переход от ставшего традиционным стиля мышления, когда основным являются права, льготы и гарантии, к поиску путей, средств и методов реализации, конституционных прав молодежи на социальное благополучие, в том числе и на его обеспечение путем доступа к потенциалу спорта. Хотелось бы, чтобы институт спорта значительно повлиял на переориентацию определенных требований в системе образования России, включая дополнительные занятия в вузах по физической культуре, которые помогут найти выход из сложившейся ситуации. При этом нельзя упускать из виду ее теоретическую часть: молодежь

должна быть осведомлена в вопросах физического воспитания, культуры, этики. Многогранный подход к проблеме позволяет глубже отобразить и выходы из этой сложившейся ситуации. Актуальным на сегодняшний день остается и квалификация специалистов, которая неизбежно повысится при увеличении заработной платы. И при реализации данных подходов можно будет наблюдать, что повышение социального статуса молодого поколения напрямую будет зависеть от удовлетворенности состоянием здоровья. Удачное развитие предлагаемой системы – залог будущего России, в котором нам нужно здоровое счастливое поколение.

Пешнина Е.С., Нагайцева И.Ф.

Волгоградский государственный социально-педагогический университет,
г. Волгоград

Спортивное волонтерское движение в вузе как путь формирования ЗОЖ в молодежной среде

В данный момент одной из актуальных проблем общества является наличие гражданской позиции у молодёжи, как и под влиянием чего она формируется. Само слово «позиция» подразумевает наличие собственного мнения, точки зрения по какому – либо вопросу. Таким образом, «гражданская позиция» – это осознанное мнение человека о жизни общества, участие в ней, осознание себя как части этого общества, разумное соотношение личных и общественных интересов и ценностей [1].

Многие исследователи – педагоги, психологи, социологи полагают, что движение и развитие социально-экономических и политических процессов, нестабильность общества отражаются на подрастающем поколении таким образом, что приводит к ослаблению социальных связей, распаду традиций, устоявшихся нравственных норм и жизненных ценностей. И это осложняет процессы воспитания и самовоспитания гражданской позиции студентов [2].

Социальный заказ государства в образовании направлен на воспитание человека образованного, нравственного, предприимчивого, готового