[1]**Т.В. Фомина**, [2]**Ж.П. Рослик**, [3]**А.В. Фомин**
[1]УО «Белорусский государственный аграрный технический университет» [2]УО «Белорусский государственный национально-технический университет» [3]УО «Белорусский национальный технический университет»

СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Статистические данные по вузам страны показывают, что регулярно тренируются не только в специальные часы в вузе, но и в свободное время, а также участвуют в соревнованиях 15–20 % студентов. Это типичные представители массового студенческого спорта.

Среди причин, препятствующих заниматься физической культурой, студентами были названы:

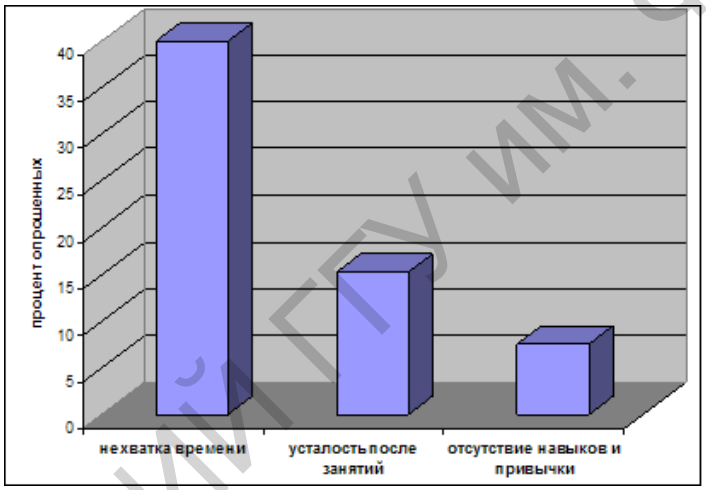

Рисунок – Причины, препятствующие заниматься физической культурой студентам

Значительная часть студентов при всей программной зарегламентированности занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» воспринимает их как активный отдых, как разрядку от однообразного аудиторного учебного труда. И чем выше заинтересованность студента в этих занятиях, тем выше и сам разносторонний психофизический эффект такой физической нагрузки. Право студента на выбор различных видов спорта на каждый предстоящий учебный год (а в некоторых вузах и семестр) только поддержит его интерес к таким занятиям, ведь его мотивация – отдых. Перерастает ли этот интерес в более серьѐзное увлечение определѐнным видом спорта – решать только ему, но хотелось бы, чтобы он понимал сущность воздействия такого активного отдыха на физическую и умственную работоспособность, на продуктивность учебного и профессионального труда [1].

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. Б то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ им. Ф. Скорины

студентов, принятого за 100 %, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24–30 %, на режим питания 10–16 %, на режим двигательной активности 15–30 %. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5–6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов. Так, по данным обследования 4000 студентов МГУ(Б.И. Новиков) зафиксировано ухудшение состояния их здоровья за время обучения. Если принять уровень здоровья студентов I курса за 100 %, то на 2 курсе оно снизилось в среднем до 91,9 %, на 3 – до 83,1, на 4 курсе – до 75,8 % [3].

Эти факты позволяют сделать вывод, что практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам. Вместе с тем мы можем констатировать и тот факт, что учащиеся и студенты, регулярно занимающиеся спортом и не прерывающие занятий даже в период экзаменов, более благополучно для своего здоровья проходят эти «подводные рифы» студенческой жизни.

Вероятно, в каждом конкретном случае сочетание учѐбы со спортивными занятиями должно иметь оптимальное соотношение, которое зависит как от индивидуальных качеств и способностей отдельного человека, так и от условий учебного труда, быта и наличия спортивных баз.

Говоря о роли спорта в подготовке к жизни и будущей профессии, нельзя ограничиваться только решением задач развития и совершенствования различных функций организма, а надо ещѐ раз обратить внимание на повышение психологической подготовленности [2].

Таким образом, акцентированное воспитание отдельных двигательных качеств с использованием конкретных видов спорта должно основываться на определѐнном минимуме развития всех основных двигательных качеств, что обычно достигается на уроках в средней школе, или в специальном учебном заведении на учебных практических занятиях по физкультуре, или в подготовительных группах по видам спорта в спортивных школах.

Литература

1. Энока, Р.М. Для студентов вузов физического воспитания и спорта, 2000 г.
2. Уэйнберг. Основы психологии спорта и физической культуры, изд. Олимпийская литература.
3. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь Москва: изд. АО Аспект пресс, 1995 г.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМ. Ф. СКОРИНЫ