

ОЦЕНКА СТУДЕНТАМИ СОБСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ НА ПРИМЕРЕ БГТУ им. В.Г. ШУХОВА

Пчелкина Е.П.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Аннотация. Воспитание здорового образа жизни студентов эффективно, если не навязывается, а опирается на потребности воспитываемых. В статье проанализировано насколько важно студентам БГТУ им. В.Г. Шухова собственное здоровье как ценность в сопоставлении с реально затрачиваемым временем на его поддержание в течение дня, в том числе и методами физической рекреации.

Ключевые слова: физическая рекреация, здоровье, студенты вуза, система ценностей, активный отдых, цель обучения, распорядок дня.

Анотація. Пчелкіна Є.П. Оцінка студентами власної фізичної рекреації на прикладі БДТУ ім. В.Г. Шухова. Виховання здорового способу життя студентів ефективно, якщо не нав'язує, а опирається на їх потреби. У статті проаналізовано наскільки важливо студентам БДТУ ім. В.Г. Шухова власне здоров'я як цінність у зіставленні з реально затрачуванним часом на його підтримку протягом дня, у тому числі й методами фізичної рекреації.

Ключові слова: фізична рекреація, здоров'я, студенти вузу, система цінностей, активний відпочинок, мета навчання, розпорядок дня.

Annotation. Pchelkina E.P. Estimation students own physical recreation by the example of Belgorod state university V.G. Shuhova. The education of a healthy way of life is effective, if considers of requirements to bring up children. In the article was analyzed how important is value of health for student's youth at our university in comparison with real spender time for its support in every day's life.

Keywords: physical recreation, health, students of university, system of values, active rest, purpose of education, regime.

Введение.

Рекреация (от лат. *Recreatio* – восстановление, отдых) в толковом словаре рассматривается в двух значениях: 1) в повседневном употреблении – это зал в школе, служащий для отдыха учащихся во время перемены. *Прогуливаться по рекреации.* 2) как специальный термин «рекреация» обозначает отдых, восстановление сил человека, потраченных на трудовую деятельность [4].

Несколько расширенное рассматривается понятие «рекреация» в энциклопедическом словаре: 1) Это праздники, каникулы, перемена в школе (устаревший термин). 2) Помещение для отдыха в учебных заведениях. 3) Отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда. Во многих странах рекреационное обслуживание – крупная отрасль экономики

Обобщить понятие можно словами авторов В.П. Зайцева и С.И. Крамского [1], которые дают определение рекреации как «деятельность человека в свободное от работы время с целью восстановления, укрепления физических и духовных сил и всестороннего развития личности, в основном, с помощью природных факторов на специально предназначенных для этого территориях, находящихся вне места постоянного жительства. Рекреация – собирательное понятие, которое охватывает широкий круг проблем, направленных на оздоровление человека». Авторы рассматривают физическую рекреацию студентов как разновидность физической культуры а значит и общей культуры молодежи. Физическая рекреация охватывает различные виды занятий: непосредственно саму физкультуру в свободное время, туризм, спорт, различные виды творчества (художественную самодеятельность, техническое творчество и т.д.) и другую досуговую деятельность.

В.П. Зайцев и С.И. Крамской, а также А.В. Лотоненко др. отмечают, что «физическая рекреация как вид физической культуры вошла в жизнь современной молодежи в разных терминах и понятиях, характеризующих ее отдельные стороны, таких как «массовая физическая культура», «активный отдых» и др. Все эти термины отражают только отдельные стороны физической рекреации в конкретной практической деятельности. В процессе педагогической деятельности, в действительности, «физическая рекреация» охватывает содержание всех указанных выше терминов». Вместе с тем, сами студенты занимаясь досуговой деятельностью, отдыхая, делают это исходя из своих внутренних потребностей большей частью не осознавая, что это все охватывается понятием «рекреация». К сожалению, термин не часто употребляется в обиходе не только в студенческой среде, но и в целом обществе, так как значение его знают немногие.

Работа выполнена по плану НИР Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова

Формулирование целей работы

Важность развития рекреации, особенно физической, в оздоровительных целях не вызывает сомнения. В современной ситуации в российском обществе здоровье населения имеет стратегическую значимость в связи с его низким уровнем и практически отсутствием запаса прочности, что ставит под угрозу суверенитет и само существование России. По словам Министра здравоохранения и социального развития РФ Михаила Зурабова, необходимо исходить из ситуации уже имеющегося распространения в обществе различных хронических заболеваний и способствовать увеличению продолжительности жизни при хронической патологии. Мировые показатели ее – не ниже 18-20 лет, а у нас она 6-7 лет.

Потенциалом любого общества является подрастающее поколение, в нашем случае – здоровье российской молодежи. Студенчество – прогрессивная прослойка молодых людей, носителей не только будущего биологического воспроизводства, но и экономического, социального, духовного общественного сохранения и возрождения. Здоровье студентов является ценностью не только для них самих, но и для общества в целом, и вуз как социальный институт играет большую роль в сохранении здоровья своих воспитанников.

Известно, что в студенческом возрасте активно проходит процесс самоидентификации, это своего рода сенситивный (чувствительный) возраст к различного рода воспитательно-идеологическим воздействиям как положительным, так и отрицательным. Студентов можно в значительной степени мотивировать на здоровый образ жизни, закрепить его навыки, но во многих случаях таким навыкам приходится обучать, только затем развивать их [1-5].

Воспитательные воздействия будут эффективны, если они опираются на потребности воспитываемых, а не навязываются как нечто чуждое и ненужное. Поэтому необходимо сначала изучить эти потребности и мнения самих людей относительно различных мер воспитательных воздействий. В данном случае изучалось мнение студенчества БГТУ им. В.Г. Шухова относительно важности для них самих их собственного здоровья.

Результаты исследований.

Данная работа также использует понятие «рекреации» именно в смысле отдыха студентов, причем использование преимущественно активных его форм и соотношения с пассивными формами восстановления сил. Изучение затраченного времени в течение дня на досуговую деятельность в сравнении с другими «делами» рассматривается как поведенческий аспект отношения к своему здоровью у студентов БГТУ им. В.Г. Шухова. Ценность здоровья в иерархии других ценностей в сопоставлении с ежедневным затрачиваемым временем на его поддержание показывает актуальность здоровья как цели или как средства для достижения других целей, а также возможные «точки приложения» воздействий по восстановлению или изменению положения дел в состоянии здоровья студентов.

Анализ социологического исследования, проведенного в БГТУ им. В.Г. Шухова в ноябре-декабре 2006 года с 530 студентами 1-4 курсов всех вузовских специальностей, показал, что «здоровье» в системе ценностей у студентов занимает устойчивое 4 место (46,2 % всех опрошенных) после первого места, отданного студентами «материальному благополучию» (77,9 %), второго места за «профессионализм» (75,1 %) и третьего – отданного «семье» (55,8 %). Интересно, что за ценностью «здоровье» идет (т.е. на 5 месте) «свобода» и «независимость» (38,5 %), затем на 6 месте – «активность, предприимчивость» (30,9 %), 7 место – «образованность, духовность» (23,8 %), 8 – «авторитет», «власть» (23,3 %), 9 – «справедливость» (22,5), 10 – «дружба» (18,9 %), 11 место – «праздность» (18,3 %), 12 место – «совесть» (15,5 %), 13 место – «патриотизм» (7 %), 14 – «религиозность» (1,1 %), 15 – «конформизм» (0,4 %).

«Материальное благополучие» на первых местах, как у юношей, так и у девушек (76,9 %, 79,3 %), причем девушкам достаток необходим несколько в большей степени. Иерархия ценностей по группам здоровья показывает, что в основной группе в системе ценностей также «материальной благополучия» стоит на первом месте, а в специальной группе на лидирующую позицию выходит ценность «семьи», «достаток» же спускается на 2 место (76,1%, 79,4% соответственно). «Профессионализм», как и в целом, занимает 2 место у юношей, но у девушек разделяет лидирующую позицию вместе с «достатком» (70,1%, 79,3%), в основной группе также – 2 место (70,9%), в специальной – 3 (76,5%). Третье место за «семьей» – у юношей в целом, а также в основной группе (48,3%, 62,4%), 2 место – у девушек (62,1 %), и как уже говорилось, 1 место «семья» занимает в системе ценностей среди студентов специальной группы (81,6%). Стабильно 4 место у ценности «здоровье»: юноши (47,9%), основная группа (55,6%), специальная (44,9 %), только у девушек «здоровье» занимает 3 место (45,4%). Нужно отметить, что приведены относительные данные по отношению к иерархии ценностей каждой из обозначенных групп, кроме того, это результаты предварительного анализа, который еще будет уточняться. Но уже заметны основные тенденции и вырисовывается эскиз общей картины. Кроме того заметна прагматическая ориентация молодежи, профессионализм для них важен в той мере, в какой он будет приносить достаточный доход. Можно также предположить тенденцию к высокой готовности студентов БГТУ им. В.Г. Шухова к профессиональной миграции.

Ценность «семьи» относительно высока в целом у девушек (62,1%), сопоставима с показателем основной группы (62,4%) и резко впереди в специальной (1 место – 81,6%), причем у юношей в целом, почти в 2 раза ниже (48,3%). Таким образом, общий высокий процент «набирается» за счет девушек. Сопоставляя данные с ценностью «здоровье», видна совершенно обратная картина: юноши в целом ценят свое здоровье выше девушек (47,9% против 45,3% соответственно), и в специальной группе более низкий процент значимости «здоровья» чем в основной (44,9% против 55,6%). Видимо здоровье юношам необходимо для других целей, нежели семья, но и не для «профессионализма» и «достатка», где их также опережают девушки. Юноши значительно больше ценят «дружбу», хотя как будет видно далее, на общении они тратят меньше времени, чем их сокурсницы. Также у парней выше относительные показатели по переменным «совесть», «праздность», «авторитет», «справедливость», «патриотизм», «конформизм», «религиозность», но они уступают девушкам в «свободе», «активности», «духовности и образованности». Неожиданно выявляются гендерные тенденции: девушек «тянет» с одной стороны к «эмансипированности», а с другой – все это в рамках высокого значения семьи. Скорее всего, и здоровье свое они подчиняют главному – семье (будущей). Более низкие показатели значимости «свободы и независимости», «профессионализма», «материального благополучия» и «активности»

у юношей относительно девушек свидетельствуют о феминистических их характеристиках, скорее всего, готовности пользоваться благами, а не «добывать» их, тем более для семьи.

Интересным представляется расклад значений целей обучения студентов в конкретном вузе. Было выделены 4 переменные («получить диплом», «стать специалистом своего дела», «пообщаться и интересно провести время», «участвовать в спортивных секциях и мероприятиях»), которые не зависимо друг от друга оценивались студентами

«получить диплом» 84,5% - важно, 13% - не важно,

«стать специалистом своего дела» 92,6% - важно, 7,4% - не важно,

«пообщаться и интересно провести время» 34% - важно, 63,4% - не важно,

«участвовать в спортивных секциях и мероприятиях» 9% - важно, 84% - не важно.

Как видно, поступая и учась в БГТУ им. В.Г. Шухова, студенты не считают важной спортивную и секционную деятельность, что очень характерно, так как все-таки здоровье они свое ценят. Очевидно, понимание здоровья как ценности не ассоциируется со спортивными мероприятиями и секциями.

Следующие переменные представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Результаты опроса студентов

На сколько студенты стараются уделить внимание следующим переменным в течение дня	Стараются уделить больше времени			Уделяют мало времени		
	Всего %	Юноши %	Девушки %	Всего %	Юноши %	Девушки %
Сон	35,8	35,5	35,4	57	58,1	56,5
Питание	31,5	34,6	28,4	55,8	54,3	57,9
Культурные развлечения	31,5	34,6	29,5	50,2	47,9	52,3
Физический отдых	27	34,2	22,1	53,4	48,3	57,9
Общение с друзьями, встречи	68,7	65,8	70,5	22,1	22,6	22,5
Прогулки	45,8	41,9	49,8	36,8	41,9	33,3
Спорт, физическая подготовка	23	32,5	16,5	59,1	53	64,6
Вредные привычки	8,9	13,2	4,6	62,6	60,3	65,6

Данные переменные взяты из так называемого показателя распорядка дня. Как видно из таблицы больше всего времени в течение дня студенты уделяют общению друг с другом, не смотря на то, что обучение в вузе не предполагало у них такой цели. Причем девушки общаются несколько больше юношей (расхождение относительных % - 4,7%). На 2 месте по количественному показателю (затраченному времени в течение дня) – прогулки, опять девушки опережают юношей на 7,9%. 3 место практически делят сон, питание и культурные развлечения, с несколько более низким показателем у девушек, особенно по переменной питание и культурные развлечения. Затем идет физический отдых, в котором девушки более юношей на 12,2% отказывают себе. «Спорту и физической подготовке» уделяют внимание всего лишь 1 из 5 всех студентов и почти в 2 раза больше юношей. Вредным привычкам подвержены каждый 11-й студент если среди девушек – каждая 20 (по их самооценке, причем не уточнялось какими конкретно вредными привычками), а среди юношей – более чем каждый 8-й.

Анализируя данные второй части таблицы, заметна «расстановка сил» по так называемым «жертвам», в чем студенты готовы отказать себе в первую очередь. На 1 месте – вредные привычки, которыми студентам заниматься некогда, но это была их самооценка и не конкретизировалось количество и регулярность употребления спиртных напитков и курения. Поэтому данные не являются информативными, но видна тенденция к отказу от вредных привычек как мешающих достижению основных целей. На 2 месте «жертв», к сожалению, оказался «спорт и физические упражнения». Как уже отмечалось, у студентов преобладает пассивное отношение к своему физическому здоровью, особенно у девушек. Следующий показатель, в чем студенты чаще отказывают себе – это «сон», с некоторым преобладанием в этом юношей, что вполне согласуется с общепринятым мнением в большей потребности во сне женщин, и их физической пассивности относительно мужчин (как указывалось выше, это не относится к пассивности социальной). Следующие высокие показатели «жертв», практически одинаковые «питание» и «физический отдых». Девушки одинаково «высоко» оценивают то, что им приходится отказывать себе в каких-то аспектах питания и физического отдыха (в анкете не уточнялось каких именно). Также уже упоминалось, что в общении друг с другом студенты отказать себе не могут, особенно девушки. Последние больше времени уделяют прогулкам.

Выводы.

Приведенные данные показывают, что непосредственно физкультура и спорт не значимы для студентов 1-4 курсов данного вуза, не за тем они сюда поступали и не для этого учатся. Здоровьем же своим они дорожат, хотя оно не является, скорее всего, терминальной ценностью (по Роккичу, ценностью-целью), а является инструментальной ценностью (средством для достижения других целей, например, «семьи»). Поддерживают же студенты свое физическое состояние именно рекреационными способами: прогулками, общением, пассивным отдыхом. Рекреационными должны быть и методы повышения состояния здоровья студентов с них необходимо начинать вовлечение студентов в более активные формы проведения досуга. БГТУ им. В.Г. Шухова

развивается в этом направлении: используется окружающий вуз ландшафт, эстетичный вид территории вокруг, строятся спортивные площадки, очень украшают символические скульптуры. Вот и любят прогуливаться вокруг не только студенты, но и жители ближайшего микрорайона. В «стенах» же вуза не достаточно рекреационных мест для «эстетического отдыха», «спортивного переключения» с учебной деятельности в виде «комнат отдыха», разбросанных по этажам, а также скамеек, растений, скульптур теннисных столов. Физическая «разрядка», а для кого-то стресс, сосредоточены только на кафедре физического воспитания и спорта. Студенты воспринимают занятия там как обязательные, что-то в виде принуждения, они занимаются, но со значимостью их для здоровья не ассоциируют.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем, оценка студентами собственной физической рекреации.

Литература

1. Зайцев В.П. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении. Монография / В.П. Зайцев, С.И. Крамской. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2003. – 232 с.
2. Манжелеев Г.Н., Латышева Т.В., Тарапата Н.И., Попов Б. Г., Антонов В.А., Заведя Т.Л. Культура здоровья молодежи как проблема социальной педагогики // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. - №10. – С. 207-211.
3. Приймаков А.А., Доценко Е.Н. Проблемы вузовского физического воспитания как фактора укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей студентов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. - №5. – С.83-89.
4. Современный толковый словарь русского языка / Гл. ред. С.А. Кузнецов – Спб.: «Норинт», 2005. – 960 с.
5. Соколовский В.С., Юшковская О.Г. Современные валеологические аспекты мониторинга, оценки и коррекции здоровья здорового человека // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. - №4. – С.172-176.

Поступила в редакцию 09.04.2007г.