

УДК 378.037

П.С. Васильков**ДУХОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Статья посвящена анализу идейно-нравственного фактора в физическом развитии учащейся молодежи. Основой исследования являются результаты социологического мониторинга, которые позволили обнаружить определенные тенденции в формировании физических, социально-психологических и гражданско-патриотических качеств личности. Рассматриваются недостатки в школьной и вузовской системах физического воспитания, комплекс причин, снижающих у молодежи интерес к занятиям физическими упражнениями и спортом; исследуется физическая активность респондентов во внеурочное время; разрабатываются методологические основания физического воспитания. Анализируется сопряженность стихийных и сознательных процессов в физическом развитии личности, их взаимодействие и сбалансированность. Выявляются противоречия между общественными и личными интересами в физическом воспитании учащейся молодежи. Исследуется роль стихийных процессов в физическом развитии личности; ее активность в занятиях физическими упражнениями и спортом во внеурочное время. Обращено внимание на недостатки в пропаганде и агитации здорового образа жизни.

Введение

В условиях транзитивного общества духовный фактор является определяющим в воспитательной процессе учащейся молодежи. Он является ключевой компонентой воспитания в целом и его разновидностей: политического, правового, нравственно-эстетического, гражданско-патриотического и др. Духовность присуща также и физическому воспитанию. К сожалению, как показывает анализ постсоветской научной и учебно-методической литературы по теории и методике физического воспитания и спорта, духовная компонента в ней существенно ослаблена. Причем этот недостаток наблюдается как у отечественных, так и у зарубежных авторов. Духовность в физическом воспитании ими лишь декларируется, фактически же она (осознанно или неосознанно) «вытеснена» из целенаправленного процесса формирования ценностей физической культуры учащейся молодежи.

Исходя из обнаруженных теоретико-методологических упущений в современной научной и учебно-методической литературе, нами был проведен крупномасштабный социологический мониторинг по теме: «Духовная составляющая физического воспитания учащейся молодежи». Общая цель исследования была конкретизирована в следующих задачах: 1) рассмотреть приоритетность здоровья в системе ценностей молодых людей; 2) определить роль физического воспитания в выработке их социально-психологических и гражданско-патриотических качеств; 3) проанализировать сопряженность стихийного и сознательного фактора в физическом воспитании; 4) изучить мотивацию респондентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом во внеурочное время.

Гипотеза была сформулирована следующим образом: в физическом воспитании очень ослаблена духовная составляющая.

Опрашивались старшеклассники сельских и городских школ Гомельской, Минской, Могилевской и Витебской областей. Всего было проанкетировано 1 276 респондентов 10 и 11 классов. Гендерная составляющая такова: девушек 61% (784); юношей – 39% (492). Одновременно опрашивались студенты Витебской государственной академии ветеринарной медицины (ВГАВМ). Было проанкетировано 302 респондента 1–4 курсов. Из них: девушки составили 84%; юноши – 16%. Как показывают наши регулярные социологические замеры, женское представительство в них постоянно выше,

чем мужское, что в целом отражает демографическую ситуацию в Республике Беларусь. Всего опрошено 1 578 респондентов. На наш взгляд, количество респондентов позволяет проследить позитивные и негативные тенденции в физическом воспитании учащейся молодежи.

Настоящие социологические замеры свидетельствуют и о том, что в учебных заведениях физическое воспитание не столь действенно и эффективно, как призвано способствовать формированию здорового образа жизни учащейся молодежи, ее физической культуры, в качестве важной компоненты духовности. Для подтверждения сказанного респондентам задавался исходный вопрос: «Вы уверены в нерушимости своего здоровья?». Мнения опрошенных представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение ответов на вопрос «Вы уверены в нерушимости своего здоровья?», %

| Варианты ответов | Старшеклассники | | Студенты | |
|-------------------------|-----------------|---------|----------|---------|
| | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| 1. Да | 37 | 25 | 22 | 20 |
| 2. Нет | 42 | 53 | 49 | 54 |
| 3. Затрудняюсь ответить | 21 | 22 | 29 | 26 |

Как видно из ответов респондентов, у них отсутствует четкое представление о своем здоровье: фактически и старшеклассники, и студенты не задумываются о его значимости и актуальности. Порой неоправданный оптимизм молодых людей выражается в том, что они верят в нерушимость собственного здоровья, которое на уровне обыденного сознания зачастую понимается как вечное, непреходящее, устойчивое анатомо-физиологическое состояние человеческого организма, поэтому нет смысла предпринимать усилия для его укрепления. В тоже время подавляющее большинство опрошенных (таблицы 2, 3) неспособно адекватно оценить свое здоровье.

В этой связи респондентам был задан уточняющий вопрос: «Кто помогает Вам глубже оценить значимость своего здоровья? (возможно несколько вариантов ответа)». Мнения опрошенных представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Распределение ответов на вопрос «Кто помогает Вам глубже оценить значимость своего здоровья? (возможны несколько вариантов ответов)», %

| Варианты ответов | Старшеклассники | | Студенты | |
|--|-----------------|---------|----------|---------|
| | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| 1. Телевизионные передачи, пропагандирующие здоровый образ жизни | 19 | 50 | 9 | 15 |
| 2. Физкультурно-спортивные передачи | 31 | 18 | 8 | 7 |
| 3. Пресса, радио, Интернет | 35 | 37 | 11 | 11 |
| 4. Родители, близкие | 48 | 62 | 33 | 36 |
| 5. Друзья, товарищи | 33 | 33 | 16 | 13 |
| 6. Тренер-преподаватель | 18 | 10 | 11 | 7 |
| 7. Преподаватель физкультуры | 18 | 16 | 11 | 4 |
| 8. Укажите, кто еще | 0,2 | 0,2 | 1 | 7 |

Результаты опроса, представленные в таблице 2, весьма прозрачны: именно родители и близкие помогают детям глубже осознать свое здоровье. Здесь прослеживается определенная тенденция. Как только питомцы покидают родной очаг, степень влияния на них ближайшего окружения неуклонно снижается. Можно предположить, что и духовное воздействие родителей на своих детей существенно ослабевает. Ведь здоровье – это не только анатомо-физиологическая ценность, но и эмоционально-психологическая значимость, морально-волевая устойчивость. Наша гипотеза подтверждается результатами ответов старшеклассников и студентов, процентное соотношение между которыми очень различно. Попадая в новую социальную среду, молодые люди не всегда могут к ней успешно адаптироваться, они порой в ней теряются. Ведь им приходится самостоятельно организовывать свой быт, режим питания, следить за своим здоровьем. Думается, что именно специалисты (и прежде всего преподаватели физкультуры, тренеры-преподаватели, врачи) призваны помочь учащейся молодежи приспособиться к новым бытовым условиям, расписанию учебного процесса, режиму проживания и питания в общежитиях, словом, освоить обновленное социальное и духовное пространство.

К сожалению, и преподаватели, и тренеры-преподаватели в этом направлении явно недорабатывают, причем как среди старшеклассников, так и среди студентов. В графе «Укажите, кто еще» респонденты ответили следующим образом: «собственные размышления», «пример старшего брата», «я сама это осознала», «никто», «мои мысли о будущем», «классный руководитель», «куратор», «преподаватель биологии», «врачи». Ответы старшеклассников и студентов стилистически не обрабатывались. Что настораживает: как свидетельствует проведенный опрос, роль врачей, равно как и значимость тренеров-преподавателей и преподавателей физкультуры, в пропаганде ценности здоровья очень низка. Из общего массива опрошенных респондентов только 9 человек указали на то, что именно врачи помогли им более глубоко осознать свое здоровье. Но ведь кто как не они должны знать проблемы, связанные с состоянием здоровья учащейся молодежи и постоянно вести профилактическую работу.

В свою очередь, упущения в профилактической работе физкультурно-преподавательского корпуса, врачей и др. не позволяют старшеклассникам и студентам осмыслить в полной мере «нездоровые» формы досуга. Об этом убедительно свидетельствуют ответы респондентов на такой актуальный вопрос: «Насколько глубоко Вы осознаете далекие последствия пагубных удовольствий (курение, употребление спиртных напитков, беспорядочные половые связи и др.)?». Мнения опрошенных представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Распределение ответов на вопрос «Насколько глубоко Вы осознаете далекие последствия пагубных удовольствий (курение, употребление спиртных напитков, беспорядочные половые связи и др.)?», %

| Варианты ответов | Старшеклассники | | Студенты | |
|---------------------------|-----------------|---------|----------|---------|
| | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| 1. Достаточно глубоко | 42 | 46 | 55 | 74 |
| 2. Приблизительно | 32 | 34 | 22 | 14 |
| 3. Никогда не задумывался | 17 | 11 | 9 | 2 |
| 4. Затрудняюсь ответить | 9 | 9 | 14 | 10 |

Из ответов респондентов видно, что по мере взросления увеличивается количество молодых людей, которые довольно четко оценивают пагубность нездоровых форм досуга. Максимальный показатель, свидетельствующий об осознании основных факто-

ров риска для здоровья, мы наблюдаем у студенток ВГАВМ. Это естественно: с возрастом девушки начинают острее ощущать актуальность сохранения своего здоровья, для того чтобы в будущем, создав семью, родить здоровых и полноценных детей.

Вместе с тем цифры свидетельствуют также и о том, что значительное число респондентов лишь приблизительно оценивает здоровьесовредящие факторы либо никогда над этим не задумывалось. Поэтому врачи, тренеры-преподаватели физкультуры, словом, все те, кто непосредственно работает с учащейся молодежью, должны постоянно пропагандировать и разъяснять значимость здорового образа жизни, его духовную ценность.

Поскольку сохранение и укрепление здоровья как важной духовной ценности непосредственно связано с физическим воспитанием, то респондентам задавался соответствующий вопрос: «Удовлетворяют ли Вашим интересам учебные занятия по физкультуре?». Мнения опрошенных представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Распределение ответов на вопрос: «Удовлетворяют ли Вашим интересам учебные занятия по физкультуре?», %

| Варианты ответов | Старшеклассники | | Студенты | |
|-------------------------|-----------------|---------|----------|---------|
| | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| 1. Да | 42 | 40 | 67 | 55 |
| 2. Нет | 44 | 40 | 27 | 30 |
| 3. Затрудняюсь ответить | 16 | 20 | 6 | 15 |

Сравнивая результаты опроса, обозначенные в таблице, можно, во-первых, говорить о существенных различиях между старшеклассниками и студентами в заинтересованности занятиями физическими упражнениями. Во-вторых, среди опрошенных много таких, кто либо недоволен проведением занятий по физической культуре, либо не смог дать на поставленный вопрос внятного ответа. В этой связи респондентам задавался уточняющий вопрос: «Если проведение учебных занятий по физической культуре не удовлетворяют Вашим интересам, то почему? (возможны несколько вариантов ответов)». Мнения опрошенных представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Распределение ответов на вопрос: «Если проведение учебных занятий по физической культуре не удовлетворяют Вашим интересам, то почему? (возможно несколько вариантов ответа)», %

| Варианты ответов | Старшеклассники | | Студенты | |
|---|-----------------|---------|----------|---------|
| | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| 1. Учебные занятия по физкультуре проводятся схематично и неинтересно | 56 | 93 | 39 | 30 |
| 2. Много времени уходит на построение, строевые упражнения, команды | 44 | 48 | 46 | 12 |
| 3. В зале нет современных спортивных тренажеров | 67 | 95 | 75 | 40 |
| 4. Недостаточно спортивного инвентаря | 42 | 45 | – | 6 |
| 5. Не учитываются желания и интересы самих учащихся, их анатомо-физиологические задатки | 37 | 61 | 7,5 | 9 |
| 6. Укажите, что еще | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 |

Значимость цифровых показателей данной таблицы заключается в том, что он позволяет выявить конкретные причины снижения интереса респондентов к занятиям физическими упражнениями. По своему характеру обнаруженные причины можно разделить на три группы: методические, организационные и личностные.

Среди причин методического характера и старшеклассники, и студенты выделили схематизм в проведении занятий (этим особенно недовольны школьники, причем у девушек этот показатель достигает 93%). В графе «Укажите, что еще» они уточнили свою позицию, отметив, что предлагаемые нагрузки не соответствуют их физическим возможностям. Ответы опрошенных свидетельствуют об определенных методических упущениях в физическом воспитании учащейся молодежи.

Причинами организационного характера являются неоправданная трата учебного времени на построения, строевые упражнения и отсутствие современных спортивных тренажеров. Этот показатель является самым высоким в ответах респондентов. Старшеклассники отметили еще и то, что им не хватает спортивного инвентаря. По сути дела, школы испытывают в нем острую потребность.

Среди личностных причин респонденты-старшеклассники обозначили индифферентное отношение преподавателей физической культуры к их анатомо-физиологическим задаткам, и опять-таки самый высокий показатель присущ девушкам. Очевидно, что учителя физической культуры недостаточно учитывают возрастные особенности и анатомо-физиологическую специфику организма старшеклассника.

В целом существуют объективные и субъективные факторы, которые в определенной степени снижают интерес учащейся молодежи к занятиям физическими упражнениями. Но если для реализации объективных факторов необходимы материальные средства, то субъективные во многом зависят от профессионализма преподавателей физкультуры, от того, насколько они владеют инновационными методами и приемами физического воспитания.

В итоге недостатки, обнаруженные в проведении занятий по физической культуре, ослабляют и духовную составляющую физического воспитания учащейся молодежи. Именно об этом говорят ответы респондентов на вопрос: «Способствуют ли учебные занятия физическими упражнениями в выработке у Вас нижеперечисленных социально-психологических и духовно-идеологических качеств? Если да, то каких? (возможны несколько вариантов ответов)» (таблица 6).

Таблица 6 – Распределение ответов на вопрос: «Способствуют ли учебные занятия физическими упражнениями в выработке у Вас нижеперечисленных социально-психологических и духовно-идеологических качеств? Если да, то каких?», %

| Варианты ответов | Старшеклассники | | Студенты | |
|--|-----------------|---------|----------|---------|
| | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| 1. Дисциплинированность | 30 | 34 | 23 | 15 |
| 2. Организованность | 41 | 40 | 15 | 19 |
| 3. Сила воли | 54 | 58 | 20 | 25 |
| 4. Ответственность | 27 | 23 | 13 | 13 |
| 5. Укрепления здоровья для своей будущей профессии | 25 | 20 | 16 | 20 |
| 6. Готовность к защите своего Отечества | 21 | 0,2 | 13 | 8 |

Данные таблицы позволяют обнаружить определенные упущения в физическом воспитании: занятия физическими упражнениями в основном сориентированы на формирование у современного поколения социально-психологических качеств. Их воспитание у студентов менее эффективно, чем у старшеклассников. Между тем в недалеком прошлом духовная составляющая пронизывала всю систему физического воспитания, основу которого составлял Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к Труд и Обороне» (ГТО). Комплекс ГТО отражал идейно-политическую направленность советской системы физического воспитания. Он способствовал укреплению здоровья, всестороннему развитию советских граждан, успешной их подготовке к трудовой деятельности и защите социалистической Родины.

К сожалению, с распадом СССР и деидеологизацией всех сфер жизнедеятельности общества духовная составляющая физического воспитания (осознанно или неосознанно) была «изъята» из физического воспитания и стала трактоваться редуцированно (упрощенно), подчеркнем еще раз, как выработка двигательных навыков и формирование физических качеств личности. Обывателями занятия физическими упражнениями зачастую понимаются в качестве средства наращивания мышечной массы. Однако аксиоматично, что без духовных ценно невозможно воспитать полноценную личность, которой присущи сила, выносливость, гибкость и другие физические и социально-психологические качества, необходимые в стрессовых ситуациях. Поэтому преподаватели физической культуры, тренеры-преподаватели, учителя допризывной подготовки должны неуклонно разъяснять молодежи, что сохранение и укрепление здоровья это не только самоцель и самооценность, но очень важный фактор (ресурс) эффективной жизнедеятельности Республики Беларусь, ее процветания и национальной безопасности.

Исследовав сознательную составляющую физического воспитания, мы решили также проанализировать и его стихийную компоненту, то есть физическую активность и старшеклассников, и студентов во внеурочное время. В этой связи им были заданы следующие вопросы: «Занимаетесь ли Вы во внеурочное время физическими упражнениями и спортом?» (Блок А); «Если занимаетесь, то как часто?» (Блок Б). Мнения опрошенных представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Распределение ответов на вопросы: «Занимаетесь ли Вы во внеурочное время физическими упражнениями и спортом?», (Блок А); «Если занимаетесь, то как часто?» (Блок Б), %

Блок А

| Варианты ответов | Старшеклассники | | Студенты | |
|------------------|-----------------|---------|----------|---------|
| | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| 1. Да | 75 | 64 | 69 | 57 |
| 2. Нет | 25 | 36 | 31 | 43 |

Блок Б

| Варианты ответов | Старшеклассники | | Студенты | |
|--------------------------|-----------------|---------|----------|---------|
| | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| 1. Практически ежедневно | 27 | 15 | 9 | 26 |
| 2. 3–4 раза в неделю | 29 | 22 | 47 | 21 |
| 3. 1–2 раза в неделю | 35 | 43 | 38 | 34 |
| 4. 1–2 раза в месяц | 9 | 20 | 6 | 19 |

Ответы респондентов свидетельствуют о том, что абсолютное большинство юношей и девушек занимаются во внеурочное время физическими упражнениями спортом. Данные таблицы примечательны тем, что они позволяют высветить актуальность их физической активности. Причем, если частота занятия у юношей 10 и 11 классов выше, чем у девушек, то у студентов, напротив: у девушек выше, чем у юношей. По сути дела, ежедневная физическая активность есть не что иное, как регулярное выполнение физической зарядки. Она значима тем, что позволяет молодым людям уже с утра взбодриться, «стряхнуть» с себя сон и активно включиться в учебную деятельность. К сожалению, потребность в физической зарядке имеет лишь для незначительное число старшеклассников и студентов. А, как известно, потребность есть источник активности личности, ее важный побудительный мотив. Думается, преподавателям физической культуры следует более целенаправленно разъяснять и пропагандировать эту важную стихийную составляющую физического воспитания. Пропаганда будет эффективной и действенной тогда, когда простая физическая зарядка (система несложных физических упражнений) превратится для учащейся молодежи в ежедневную необходимость, в сознательную компоненту здорового образа жизни.

Отметим, что частота занятий физическими упражнениями 1–2 раза в месяц неаффективна и пользы для здоровья не приносит. Об этом также следует говорить молодежи преподавателям физической культуры и тренерам-преподавателям.

Преыдушие ответы респондентов обусловили следующий вопрос: «Где Вы занимаетесь физическими упражнениями и спортом? (возможны несколько вариантов ответов)». Мнения опрошенных представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Распределение ответов на вопрос: «Где Вы занимаетесь физическими упражнениями и спортом? (возможны несколько вариантов ответов)», %

| Варианты ответов | Старшеклассники | | Студенты | |
|--|-----------------|---------|----------|---------|
| | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| 1. В общежитии (в фойе, в комнате) | – | – | 14 | 20 |
| 2. На стадионе | 48 | 38 | 9 | 4 |
| 3. В парковой зоне | 13 | 13 | 14 | 14 |
| 4. В спортивных секциях | 49 | 30 | 15 | 11 |
| 5. В физкультурно-оздоровительном комплексе | 13 | 16 | 1,5 | 4 |
| 6. В фитнес-клубе | 15 | 31 | 1,5 | 2 |
| 7. В ледовом дворце | 0,7 | 0,8 | 3 | 6 |
| 8. В школьных спортивных залах, в спортивных залах ветакадемии | 1 | 1 | 30 | 20 |
| 9. Где еще, укажите | 0,2 | 0,6 | 0,1 | 0,2 |

Как видно из ответов старшеклассников, наиболее доступным местом для занятий физическими упражнениями являются стадион и спортивные секции. Студенты же наиболее удобными помещениями для проявления своей физической активности считают общежития и спортивные залы ветеринарной академии, которые непосредственно расположены в студенческом городке.

В отличие от студентов у старшеклассников значительно выше процент посещающих фитнес-клубы, которые привлекают, как они указывали в ходе бесед, своей доступностью, возможностью улучшить фигуру, осанку, развить физические качества. К сожалению, (сошлемся на мнение старшеклассников) количество фитнес-клубов ограничено и не всегда есть возможность оплатить абонемент.

Заключение

1. Учебные заведения как социальные институты недостаточно эффективно пропагандируют и формируют у современной молодежи ценность здоровья, которая является важной духовной составляющей здорового образа жизни. В процессе физической социализации старшеклассников и студентов стихийная компонента выступает в качестве определяющей по отношению к сознательной. Школьное и вузовское физическое воспитание не способствует выработке на должном уровне у молодых людей приоритетов физической культуры. Учащаяся молодежь стремится самостоятельно удовлетворить свои физические и духовно-психологические потребности и интересы.

2. В физическом воспитании старшеклассников и студентов существенно ослаблена духовная составляющая: физические и социально-психологические качества личности формируются, по сути дела, в отрыве от ее гражданско-патриотических ценностей.

3. Несмотря на то, что подавляющее большинство старшеклассников и студентов и занимаются во внеурочное время физическими упражнениями и спортом, тем не менее для многих это еще не является потребностью. Преподаватели физкультуры, тренеры-преподаватели, учителя допризывной подготовки, врачи недостаточно эффективно пропагандируют такой важный компонент физической культуры, как физическая зарядка, выполнение которой не требует больших усилий.

4. Администрации учебных заведений следует более эффективно использовать во внеурочное время стадионы и спортивные залы для проведения физкультурных и спортивных вечеров, спортландий, дней здоровья и спорта и т.д.

Таким образом, только применяя инновационные методы и формы физического воспитания, можно сформировать у современного поколения ценности здорового образа жизни, укрепить его здоровье, которое является одним из ключевых факторов национальной безопасности Республики Беларусь.

Vasilkov P.S. Spiritual Constituent of Physical Training Education of Students

The article is devoted to the analysis of an ideologically-moral factor in physical development of studying youth. A research basis is the results of sociological monitoring which have allowed finding out certain tendencies in formation of physical, socially-psychological and civil-patriotic qualities of a person. The disadvantages of school and high school systems of physical training, a complex of the reasons for reducing the youth interest in physical exercise activities and sports are considered; physical activity of respondents during off-hour time is investigated; the methodological bases of physical training are developed. The conjugation of spontaneous and conscious processes in physical development of a person, their interaction and equation is analyzed. The contradictions between public and personal interests in physical training of studying youth come to light. The role of spontaneous processes in physical development of a person; its activity in physical exercises and sports during off-hour time is investigated. The disadvantages of teaching and agitation of a healthy way of life are found out.

Рукапіс паступіў у рэдкалегію 21.10.2010