**ЗДОРОВЬЕ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ**

**В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

**Калюнов Б.Н.. кандидат педагогических наук, доцент,**

**ЧУО «Институт предпринимательской деятельности», г. Минск;**

**Тереня Виктор Антонович, Григоревич Иван Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент,**

**УО «Белорусский государственный педагогический**

**университет имени Максима Танка», г. Минск**

*В статье рассматриваются вопросы здоровья студентов и занятий спортом. Приводятся данные о выступлении студентов-спортсменов Республики Беларусь во Всемирной летней, зимней и республиканской универсиадах.*

*There are questions relating to health of students and relating to sports activities in the article. Information about the performance of the winter and summer Worldwide university, Republican university of the Belarusian athletes are given in this article*.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровье – это комплексное и, вместе с тем, целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции [1].

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, человек не вправе перекладывать ее на окружающих. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье - состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремиться к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека на производстве, в учебе, в быту, в общении. Развитие физической культуры и спорта – одно из важнейших направлений социальной политики нашего государства, которая может обеспечить реальное воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открыть широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей.

Приоритет в формировании здоровья студенческой молодежи принадлежит дисциплине «Физическая культура», которая, по сути, и содержанию, является единственным лидером в обобщении и структурировании знаний в области индивидуального здоровья и здорового образа жизни человека. В рамках процесса приобщения студентов к проблеме сохранения личного здоровья физическое воспитание в вузе призвано, с одной стороны, сформировать у молодежи специальные знания, умения, навыки по сохранению и укреплению здоровья, конструированию индивидуального образа жизни, с другой – должно являться для студентов «экспериментальной площадкой» для осуществления самостоятельной работы над собой, своим телом, психикой, эмоциями, над развитием своих коммуникативных способностей, воспитанием гуманного отношения к миру, окружающим людям, к самому себе.

Состояние здоровья студенческой молодежи зависит от множества факторов и условий, которые находятся в сложном взаимодействии друг с другом. Однако решающее значение среди них принадлежит физкультурно-оздоровительной деятельности, которая позволяет поддерживать состояние

здоровья и трудоспособность на высоком уровне [2], а также спорту.

Спорт, это способ поддержания и улучшения здоровья не требующий дорогих препаратов либо лекарств, а только лишь желания и небольших усилий над самим собой.

Но эти небольшие усилия эти «жертвы» нужны только в первое время. Потом же занятия спортом приносят абсолютно необычайное чувство свежести, бодрости и энергичности. Это чувство становится просто необходимым, ведь победа над собственной ленью, над спортивной бездеятельностью воспринимается как успех, оно вызывает положительные чувства и эмоции, закаляет волю и обогащает жизнь. Возможно, занятия спортом и лежат в основе возникновения той жизненной активности, которая появляется у людей, занимающихся спортом.

Студенческий спорт представляет собой обобщенную категорию деятельности студентов в форме соревнования и подготовки к нему с целью достижения результатов в избранной спортивной специализации. Он исторически является главным источником широкого распространения физической культуры и спорта среди молодежи, его сердцевиной, основной питающей средой всей физкультурно-спортивной деятельности молодежи [3].

Современная наука о спорте достаточно подробно и серьёзно изучает проблему человека в большом спорте. Спорт является как бы испытательным стендом, на котором моделируются требования экспериментальных условий и ситуаций, а сам спортсмен сознательно идёт на применение максимальных физических и психических нагрузок для демонстрации предельных возможностей человека. Мотивация такого «самопожертвования» может быть многообразна - от самоутверждения, честолюбия и других высоких порывов до самой тривиальной, обыкновенной меркантильности.

Возможности различных видов спорта в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышении общей работоспособности, психической устойчивости, наконец, в самоутверждении очень велики. При этом здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоническое развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности.

Физическое развитие, которое тесно связано со здоровьем, - это процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни (рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких и др.).

Поэтому наибольшее значение в обычной жизни, в профессиональной деятельности имеют такие виды спорта, которые развивают главным образом аэробные возможности организма, обеспечивающие длительную продуктивную работу сравнительно невысокой мощности не только в спортивной деятельности, но и в течение достаточно длительного по продолжительности рабочего времени на производстве.

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.

Повседневная учебная работа, зачётно - экзаменационные сессии с их интенсивной нагрузкой дважды в течение года, учебные и производственные практики - всё это требует от студентов не только усердия, но и хорошего здоровья, хорошей психофизической подготовленности. Изучение многими исследователями бюджета времени студентов специальных заведений показало, что общая нагрузка учебной работой, включая и самоподготовку, в различных вузах, по факультетам и курсам в учебном году значительно колеблется. Она определяется конкретными условиями, трудоёмкостью и сложностью изучаемых дисциплин, уровнем предварительной подготовленности и, конечно, отношением самого студента к учёбе.

В целях организации и проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со студентами и преподавателями в 39 вузах нашей республики работают структурные подразделения – спортивные клубы. В 12 вузах имеются факультеты по подготовке специалистов в области физической культуры и спорта.

Оценивая приоритетное направление физического воспитания студенческой молодежи, вузами принимаются меры по развитию спортивной материально-технической базы. Для организации учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со студентами в республике имеются 2 стадиона, 18 спортивных ядер, 197 спортивных залов, 132 спортивные площадки, 11 тиров, 12 плавательных бассейнов и 3 мини-бассейна.

В вузах создаются условия для сочетания учебы и занятий спортом в соответствии с законом об образовании Республики Беларусь. Для успешного сочетания учебы и целенаправленной подготовки к Олимпийским играм, другим спортивным состязаниям студентам-спортсменам предлагается обучение по индивидуальной программе и оказание вузами им материальной помощи.

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.

Центральное место в системе массового студенческого спорта занимает республиканская универсиада.

Спортивные соревнования по видам спорта среди студентов начали проводиться в Беларуси с 1929 года и носили название Всебелорусские студенческие спартакиады высших учебных заведений, с 1993 года соревнования назывались Республиканские студенческие игры. Начиная с 2004 года - Республиканская универсиада, которая является комплексным многоэтапным официальным соревнованием.

Ежегодно Республиканский центр физического воспитания студентов проводит Универсиаду среди учреждений высшего образования более, чем по 30 видам спорта. Универсиада проводиться по 4 группам. В первой группе соревнуются 11 учреждений высшего образования, в которых проводится обучение студентов по специальности «Физическая культура и спорт» и на дневной форме занимается более 15 000 студентов. Во второй группе – 12 вузов, в которых на дневной форме занимается более 9 000 студентов. В третьей группе – 11 вузов, в которых на дневной форме занимается до 3 000 студентов. В четвертой группе – 19 вузов, в которых на дневной форме занимается менее 2 000 студентов.

Министерство образования совместно с Министерством спорта и туризма сохраняют традиции участия белорусских студентов во всемирных летних и зимних универсиадах. Всемирная летняя и зимняя универсиады – это комплексные международные соревнования студентов, которые организуются и проводятся под руководством Международной федерации университетского спорта(FISU) с 1949 года. В состав FISU входят 167 Национальных федераций университетского спорта. Под эгидой названной федерации один раз в два года проводятся чемпионаты мира, летние и зимние универсиады. С 1993 года Республиканский центр физического воспитания студентов (РЦФВС) является действительным членом FISU.

С 2006 года РЦФВС входит в Европейскую ассоциацию студенческого спорта (EUSA) и представляет сборные команды студентов на чемпионатах Европы среди университетских команд.

В июле 2012 г. Европейской ассоциацией университетского спорта в г. Кордоба (Королевство Испания) были проведены первые Европейские игры среди университетских команд. Белорусские студенты-спортсмены (БГЭУ) приняли участие в названных соревнованиях по гандболу среди мужчин и заняли шестое место.

На прошедшей в России (г. Казань) с 6 по 17 июля 2013 года XXVII Всемирной летней универсиаде в общем зачете команда Республики Беларусь заняла пятое место с рекордным для себя результатом – 40 медалей (13 золотых, 13 серебряных и 14 бронзовых наград), опередив такие страны, как Украина, США, Германия, Италия, Канада, Великобритания, Австралия и многие другие.

Программу соревнований составляли 27 видов спорта, в которых был разыгран 351 комплект медалей (1165 золотых, серебряных и бронзовых наград). Борьбу за медали вели около 12 тысяч студентов-спортсменов из 160 стран.

Состав белорусской делегации на Универсиаде был самый многочисленный за все годы участия – 226 человек, из них 11 человек административная группа, 6 – медицинский персонал, 3 – судьи, 44 – тренеры и обслуживающий персонал, 162 спортсмена.

Белорусские студенты-спортсмены из 19 вузов приняли участие в 17 из 27 видов программы Универсиады.

По спортивной квалификации белорусская сборная команда состояла из 6 заслуженных мастеров спорта , 53 мастеров спорта международного класса, 79 мастеров спорта, 19 кандидатов в мастера спорта.

В число десяти лучших спортсменов XXVII Всемирной летней универсиады, завоевавших три и более медали, вошли Марина Литвинчук, студентка учреждения образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина» (4 золотых медали в гребле на байдарках и каноэ) и Александра Герасименя, студентка учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет» (3 золотых и 1 серебряная медали в плавании). По итогам соревнований по гребле на байдарках и каноэ Международная федерация университетского спорта и Организационный комитет Казань–2013 признал белорусскую женскую команду лучшей из всех участвующих команд.

Наградами Президентского спортивного клуба были отмечены и стипендиаты Президентского спортивного клуба – Софья Юрченко, Татьяна Токть, Екатерина Калюжная, Денис Махлай, Глеб Солодуха, Мария Мамошук и Галина Левченко, которые завоевали на студенческих играх 1 золотую, 1 серебряную и 4 бронзовые медали.

Как известно, зимние студенческие игры проходят в начале года и накануне летних. Но на этот раз перенос сроков зимней универсиады был вызван организационными проблемами. Еще в 2008 году право на проведение универсиады получил словенский город Мерибор, но по финансовым причинам и отсутствия государственных гарантий Словения отказалась от своих обязательств. Исправить ситуацию и организовать соревнования согласилась Италия. Но было мало времени для подготовки и поэтому зимние студенческие игры пришлось перенести на конец года.

И прошла XXVI Всемирная зимняя универсиада с 11 по 21 декабря 2013 г. в провинции Трентино (Итальянская Республика).

Программа Универсиады в Трентино включала соревнования по 12 видам спорта (биатлон, горнолыжный спорт, керлинг, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки с трамплина, сноуборд, фигурное катание, фристайл, хоккей с шайбой, шорт-трек, скоростной бег на коньках).

Республику Беларусь на Универсиаде представляли 18 спортсменов из 6 высших учебных заведений по 8 видам спорта (горнолыжный спорт – 3 человека, лыжное двоеборье – 1 человек, лыжные гонки – 5 человек, прыжки с трамплина – 1 человек, скоростной бег на коньках – 1 человек, фигурное катание – 2 человека, биатлон – 2 человека, фристайл – 3 человека).

На этой Всемирной зимней универсиаде белорусские студенты-спортсмены завоевали 2 медали (серебряную в лыжных гонках и бронзовую в горнолыжной комбинации). В общем зачете студенческая команда Республики Беларусь заняла 26 место среди 56 стран.

Белорусские студенты-спортсмены совершенствуют свое спортивное мастерство, участвуя и в других международных соревнованиях.

Получили международный опыт соревновательной практики белорусские студенты-спортсмены в игровых видах спорта. В 2013 году в г. Казань (Российская Федерация) в соревнованиях летней всемирной универсиады по баскетболу приняла участие команда учреждения образования ”Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники“.

В целях реализации задач, определенных в протоколе поручений Олимпийского собрания Национального олимпийского комитета Республики Беларусь от 9 апреля 2010 года, Министерством образования совместно с заинтересованными федерациями разработана программа развития студенческого спорта на 2011-2014 годы [4]. В рамках реализации названной программы продолжается создание и закрепление при вузах клубов (команд) по игровым видам спорта с целью их участия в национальных чемпионатах. Планируется довести в 2014 году количество клубных команд до 50, в том числе в вузах Министерства образования – 29, Министерства спорта и туризма – 8 и остальные в других министерствах.

В чемпионатах Республики Беларусь по игровым видам спорта принимают участие 35 клубных команд, в том числе, по баскетболу – 8, волейболу – 9, гандболу – 10, футболу – 3, мини-футболу – 3, футзалу – 1 и хоккею на траве – 1.

В 2012 году впервые в программе Универсиады совместно с общественным объединением ”Белорусская федерация баскетбола“ и Ассоциацией ”Белорусская федерация футбола“ проводятся соревнования студенческих лиг по футболу и баскетболу. В студенческой лиге по баскетболу среди женщин принимают участие 23 команды, среди мужчин 36 команд, в соревнованиях по футболу 30 команд.

В 2013 году в программе Универсиады совместно с общественным объединением «Белорусская федерация гандбола» была проведена студенческая лига по гандболу среди мужских команд, в которой приняло участие более 20 вузов.

С целью дальнейшего развития спорта среди студентов 8 ноября 2012 года была создана Белорусская ассоциация студенческого спорта **(**БАСС), которая призвана оказывать организационную и практическую помощь студенческим спортивным клубам, кафедрам физического воспитания УВО, а также при организации участия команд в спортивных соревнованиях, в том числе международных.

Несмотря на положительную динамику ресурсного обеспечения и показателей развития в высших учебных заведениях физической культуры и спорта продолжает снижаться уровень здоровья учащейся молодежи.

Не соответствует современным требованиям программно-методическое обеспечение физического воспитания студентов, особенно по организации учебно-тренировочного процесса в группах спортивного учебного отделения.

Требует укрепления материально-техническая база высших учебных заведений по модернизации имеющихся физкультурно-спортивных сооружений, их оснащение современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Очевидным является необходимость создания для студентов-спортсменов необходимых условий для успешного сочетания обучения и систематического занятия избранным видом (видами) спорта, обеспечение местами для проживания.

Требует совершенствования система организации прохождения переподготовки, повышения квалификации преподавателями кафедры физического воспитания и спорта, работающими со спортивными учебными отделениями.

Необходимым является решение неотложных проблем создания в высших учебных заведениях сборных команд по видам спорта и финансирования их

подготовки и участия в различных спортивных мероприятиях.

Приоритетное развитие в высших учебных заведениях должны получать виды спорта, включенные в программы всемирных универсиад, чемпионатов мира среди студентов, кубков Европы среди университетских команд, проведение соревнований в студенческих любительских лигах по командным игровым видам спорта, включенным в программу Олимпийских игр.

Кафедрам физического воспитания и спорта необходимо обеспечить разработку и внедрение в практическую работу научных исследований и современных инновационных технологий в области спорта высших достижений.

По-прежнему актуальной остается проблема агитационного и пропагандистского сопровождения, информационно-аналитического обеспечения развития студенческого спорта посредством использования как

печатных, так и электронных средств массовой информации.

Следует уделять большее внимание расширению взаимовыгодных международных спортивных связей с Международной федерацией университетского спорта (FISU), Европейской ассоциацией университетского спорта (EUSA), иными спортивными организациями по реализации проектов развития и популяризации физической культуры и спорта среди учащейся молодежи.

Cтуденческий спорт, с его богатым ценностным потенциалом, оказывает непосредственное влияние на общую культуру общества. Это осуществляется посредством социализации личности студента. Физическое и духовное совершенствование личности молодого человека, его полнокровная и активная жизнь, здоровье, здоровый стиль жизни, дух спортивного соперничества, уважения и сопереживания - вот те человеческие ценности, которые заложены в основе физкультурного образования и студенческого спорта [5].

***Литература:***

1.Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учебн. пособие для студ. высш. учебн. заведений / Э.М Казин – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000, 192 с.

2.Козина, Г.Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи: дисс. канд. социолог. наук: 09.00.09. / Г.Ю. Козина. – Пенза, 2007. -182 л.

3.Грицак, Н.И. Студенческий спорт и его связь с общей культурой общества / Н.И. Грицак //Науч. журнал «Фундаментальные исследования». – 2008. – № 1 – С. 89-90 [Электронный ресурс] Режим доступа:http: //[www.rae.ru](http://www.rae.ru).

4.Программа развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2011-2014 годы. С.1-4. [Электронный ресурс] Режим доступа:http: // www.sporteducation.by

5.Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич -М.: АО «Аспект Пресс». 1995. – 186 с.