

МОДЕЛИ СОМАТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТА: ПРОГРАММА СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Цымбалюк Е.А.

*Белорусский университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь
E-mail: cymbaluk.lena@tut.by*

Резюме. В статье рассматривается актуальная на сегодняшний день проблема формирования соматической культуры студентов. С этой целью на основе обобщения литературы раскрывается понятие соматической культуры, анализируются основные методологические послышки в исследовании последней; предлагается авторская программа социологического исследования соматической культуры студентов, включающая теоретическую часть и анкету. Программа имеет универсальный характер и может быть использована вузами любой направленности.

Ключевые слова. Соматическая культура, телесность, физическая культура, личность, здоровье, телосложение, спорт, воспитание.

PATTERNS OF SOMATIC CULTURE OF A STUDENT: THE PROGRAM OF SOCIOLOGICAL RESEARCH

Tsymbalyuk E.A.

*Belarusian State University of Physical Culture,
Minsk, Republic of Belarus*

Summary. In the article a topical problem today of the somatic culture development of students is examined. For this purpose the concept of somatic culture is revealed on the basis of literature generalization; basic methodological messages in the study of the latter are analyzed; the author's program of a sociological study of the somatic culture of students is proposed, including a theoretical part and questionnaire. The program has a universal nature and can be used by higher education institutes of any direction.

Key words. Somatic culture, corporality, physical culture, personality, health, body-build, sport, training.

Введение. Под соматической культурой принято считать область культуры, связанную с развитием телесно-двигательных способностей человека и их использованием исходя из принятых в обществе норм и ценностей эстетичности, экспрессивности и эмоциональности телесности [2, с. 243].

Основные ракурсы рассмотрения проблемы соматической культуры можно представить следующим образом:

1) изначально «культура» и «натура» находятся в оппозиции друг к другу, поскольку культура не возникает на основе законов природы. Одновременно вне природы культура невозможна, так преобразует то, что дается природной средой [1, с. 4, 7];

2) телесность как философская категория формируется в постклассической философии двадцатого века и понимается не как естество человека само по себе, а его благоприобретенное состояние, которое возникает в дополнение к состоянию естественному [6, с. 178];

3) соматика указывает на тело в единстве его внешней и внутренней сторон, поскольку между соматикой и психикой существует тесная связь [4, с. 290];

4) соматический компонент является основным аспектом индивидуального здоровья человека наряду с нравственным, психическим и физическим компонентом [8, с. 114];

5) соматическая культура — одна из форм социальной профилактики, являющаяся субъективным фактором здорового образа жизни [7, с. 60];

6) конечная цель соматического воспитания — это формирование особых когнитивных способностей, «необходимых для оценки своего функционального состояния и выяснения его адекватности возникающим ситуациям жизнедеятельности» [7, с. 61];

7) в моделях соматического воспитания имеет место два понятия — телесность, включенная в процесс социализации личности и являющаяся элементом культуры, и физическая культура, связанная с определенными формами двигательной активности человека [5, с. 362-363; 3, с. 131].

В рамках сказанного чрезвычайно важно проанализировать фактическое состояние соматической культуры молодежи, что нашло отражение в предлагаемой ниже программе социологического исследования применительно к студентам.

Цель работы — охарактеризовать существующие модели соматической культуры студенчества для внесения, при необходимости, корректив в соматическое воспитание последней.

Материалы и методы. Предполагаемые методы исследования: теоретико-библиографический анализ научной литературы по теме, анкетирование, обработка анкетных данных методами математической статистики.

Результаты и обсуждение. Представляем программу социологического исследования соматической культуры студентов, состоящую из теоретической части и анкеты.

Объект исследования — студенты белорусских вузов. Предмет исследования — мера осведомленности респондентов касательно

потенциала собственной телесности и мера их активности в плане личного физического совершенствования.

Задачи исследования: выяснить оценку респондентами инструментальных и имманентных ценностей собственной телесности; проанализировать глубину, интенсивность и продолжительность заботы студентов об основных параметрах своего физического состояния; изучить фактическую приобщенность студентов к физической культуре и спорту.

Анкета «Я и мое тело».

Уважаемый студент! Предлагаем Вам заполнить анкету «Я и мое тело». Внимательно прочитайте вопрос и возможные ответы к нему. Выберите тот ответ, который считаете наиболее приемлемым и обведите его кружком. Не оставляйте, пожалуйста, вопросы без ответов.

Анкетирование анонимное, надеемся на Вашу доброжелательность и искренность.

1. Отрасль народного хозяйства, в которой Вы собираетесь трудиться в будущем (один вариант ответа): 1.1. Топливо-энергетический комплекс. 1.2. Машиностроение и металлообработка. 1.3. Metallургический комплекс. 1.4. Лесная, обрабатывающая и целлюлозно-бумажная промышленность. 1.5. Агропромышленный комплекс. 1.6. Транспорт и связь. 1.7. Комплекс социально-культурных отраслей. 1.8. Социально-потребительский комплекс.

2. Ваш пол: 2.1. Мужской. 2.2. Женский.

3. Где Вы, в основном, проживали до поступления в вуз (один вариант ответа): 3.1. Столица. 3.2. Областной центр. 3.3. Районный центр. 3.4. Малый город. 3.5. Поселок городского типа. 3.6. Село (деревня, хутор).

4. Ваше отношение к собственному здоровью (один вариант ответа): 4.1. Считаю, что здоровье — основа жизненного успеха, благополучия и достижения всех намеченных целей. 4.2. Быть здоровым — модно. 4.3. Здоровье — лишь отражение моего физического самочувствия, но для достижения настоящих жизненных успехов нужны талант, воля, финансовая помощь со стороны семьи и удача. 4.4. Если работа человека не связана с физическим трудом, то состояние здоровья не имеет определяющего значения.

5. Оцените характер Вашего общения с медициной (один вариант ответа): 5.1. К медицинской помощи прибегаю в ситуации крайней необходимости. 5.2. Обращаюсь за медицинской помощью в случае ощущения любого физического дискомфорта. 5.3. Обращаюсь к медикам периодически в целях профилактики возможных заболеваний.

6. Вы довольны своим телосложением, фигурой (один вариант ответа): 6.1. Этот вопрос меня не волнует. 6.2. Очень доволен. 6.3. В принципе доволен, однако кое-что можно усовершенствовать. 6.4. Крайне недоволен.

7. Какие реальные шаги Вы предпринимаете для поддержания (усовершенствования) своего телосложения. Определитесь (поставьте «птичку») с каждой позицией, выбрав один из вариантов ответа — «да» либо «нет»:

№ ответа	Предпринимаемые меры	Да	Нет
7.1	Делаю утреннюю гимнастику		
7.2	Занимаюсь физической культурой		
7.3	Занимаюсь спортом		
7.4	Накапливаю средства на операцию по коррекции фигуры		
7.5	Сделал(ла) операцию по коррекции фигуры		
7.6	Тщательно подбираю одежду и обувь, которые бы подчеркивали достоинства (скрывали недостатки) моей фигуры		
7.7	Придерживаюсь специальной диеты		
7.8	Прибегаю к спортивному питанию		
7.9	Прибегаю к голоданию		
7.10	Обращаюсь за помощью к психологу, психиатру		
7.11	Принимаю специальные таблетки и микстуры		
7.12	Употребляю специальные чаи, напитки, БАДы		

8. Что Вы понимаете под развитием личности (один вариант ответа): 8.1. Физическое совершенствование. 8.2. Духовное и профессиональное развитие. 8.3. Косплексное развитие личности в единстве ее духовной и физической сторон. 8.4. Не знаю, не думал.

9. Оцените свои основные физические качества, выбрав один из вариантов ответа — «да» либо «нет»:

№ ответа	Параметры выносливости	Да	Нет
9.1	Могу длительное время находиться в статическом положении стоя		
9.2	Могу длительное время находиться в статическом положении сидя		
9.3	Могу долго ходить пешком		
9.4	Могу делать пробежки трусцой на большие дистанции		

9.5	Я — гибкий человек (легко могу выполнять движения с максимальной амплитудой)		
9.6	Я — сильный человек (легко могу преодолевать сопротивление посредством мышечного напряжения)		
9.7	Я — ловкий человек (легко могу совершать необходимые движения за короткий промежуток времени или перестраивать свои движения в изменяющихся условиях)		
9.8	Могу быстро бегать		
9.9	Обладаю хорошей координацией движений (могу сохранять равновесие в течение одной минуты, стоя на одной ноге с разведенными руками, могу выполнять разнонаправленные движения руками и т.п.)		

10. В какой мере Вы приобщены к физической культуре (один вариант ответа): 10.1. Занимаюсь регулярно. 10.2. Занимаюсь время от времени. 10.3. Не занимаюсь.

11. В какой мере Вы приобщены к спорту (один вариант ответа): 11.1. Являюсь профессиональным спортсменом. 11.2. Являюсь спортсменом-любителем. 11.3. Постоянного спортивного увлечения не имею — занимаюсь то одним видом спорта, то другим. 11.4. К спорту не приобщен.

12. Кто и что влияет на оценку Вами собственной физической формы. Оцените каждый фактор баллом, 10 — высший балл, 1 — низший балл:

№ ответа	Факторы влияния	Балл
12.1	Мнение семьи	
12.2	Мнение друзей	
12.3	Мнение противоположного пола	
12.4	Мнение преподавателя физической культуры, тренера	
12.5	Телевизионные передачи, популярные статьи и т.п.	
12.6	Сравнение своих данных с физической формой звезд шоу-бизнеса	
12.7	Сравнение своих данных с физической формой известных спортсменов	
12.8	Только мое собственное мнение	

13. Вы курите (один вариант ответа): 13.1. Постоянно. 13.2. Периодически. 13.3. Редко. 13.4. Нет.

14. Вы употребляете спиртные напитки (один вариант ответа): 14.1. Довольно часто. 14.2. Иногда могу себе позволить. 14.3. Крайне редко. 14.4. Не употребляю в принципе.

15. В Вашем расписании дня ежедневно присутствует полноценное трехразовое питание (один вариант ответа): 15.1. Да, практически всегда за редким исключением. 15.2. Подобный режим питания соблюдаю нерегулярно. 15.3. Трехразового питания не придерживаюсь.

16. Вы заботитесь о сбалансированном (оптимальное сочетание белков, жиров, углеводов) и здоровом питании (отказ от фаст-фуда, сладких газированных напитков и т.п.), один вариант ответа: 16.1. Постоянно. 16.2. Иногда обращаю на это внимание. 16.3. Об этом не думаю — ем то, что доступно в данный момент.

17. Какую роль может сыграть Ваша физическая форма в Вашей жизни. Определитесь с каждой позицией, 10 — высший балл, 1 — низший балл:

№ ответа	Основные позиции	Балл
17.1	Служить основой физического здоровья и долголетия	
17.2	Служить инструментом для успешной работы по профессии	
17.3	Служить средством самообороны в критических ситуациях	
17.4	Служить средством устройства личной жизни	
17.5	Служить источником повышения своей самооценки	
17.6	Служить средством самоутверждения в коллективе	
17.7	Служить залогом рождения здорового потомства	

18. Вы прибегаете (допускаете возможность прибегнуть) к украшению собственного тела (один из вариантов ответа по каждой позиции):

№ ответа	Способы украшения телесной красоты	Да	Нет
18.1	Пирсинг		
18.2	Татуировка		
18.3	Декоративная косметика		
18.4	Работа с волосами (окраска, наращивание и пр.)		
18.5	Маникюр (наращивание ногтей и пр.)		
18.6	Педикюр		

Выводы. Таким образом, разработанная нами программа социологического исследования соматической культуры студентов имеет универсальный характер и может быть использована вузами любой направленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баженова, Е.В. Тело человека как территория столкновения природы и культуры / Е.В. Баженова // Человек в мире культуры. – 2012. – № 3. – С. 3-8.
2. Борцов, Ю.С. Человек и общество. Культурология: Слов.-справ.: Учеб. пособие для сред., сред. спец. и вузов / Ю.С.Борцов и др.; Науч. ред. О.М. Штомпель. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. – 537 с.
3. Иванов, И.В. Научные основы соматического образования / И.В. Иванов // Сибирский педагогический журнал. – 2013. – № 3. – С. 128-132.
4. Иванов, И.В. Теоретический анализ понятия «соматическое воспитание» / И.В. Иванов // Сибирский педагогический журнал. – 2007. – № 5. – С. 290-298.
5. Иванов, И.В. Формирование соматической культуры – основа педагогики здоровьесбережения / И.В.Иванов // Сибирский педагогический журнал. – 2008. – № 6. – С. 362-369.
6. Иванов, И.В., Артюхов, М.В. Здоровьесбережение и физическое воспитание / И.В. Иванов, М.В. Артюхов // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – Серия Гуманитарные науки. – 2012. – Том 18. – С. 178-181.
7. Макарчук, А.Н. Методология соматического воспитания / А.Н. Макарчук, И.В. Иванов, О.В. Ошина // Человек и образование. – 2006. – № 6. – С. 60-63.
8. Петрова, Н.Ф. Здоровье человека как многоаспектный феномен / Н.Ф. Петрова // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 1(50). – С. 113-115.

СОЛОВЬИНЫЕ ВЕЛОПРОГУЛКИ В БЕЛАРУСИ

Шайкин Р.В.

*Центр экологического воспитания и развития,
Минск, Республика Беларусь
E-mail: shaikin.r@mail.ru*

Резюме. В статье рассматривается новый вид мероприятий по здоровому образу жизни и экологическому воспитанию. Обоснована актуальность соловьиных велопробегов, показана их значимость для экологического воспитания. В статье рассмотрены особенности соловьиных велопробегов, их основное оснащение и кадровое обеспечение.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, велопробег, соловьиные велопробег, экологическое воспитание.