

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ СОЦИУМЕ

Материалы Международной научно-практической конференции

Минск, 23–24 апреля 2015 г.

В четырех частях

Часть 2

Минск
БГУФК
2015

УДК 378.016:796(06)
ББК 7А:378.5
У59

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК

Редакционная коллегия:

д-р пед. наук, проф. *Т. Д. Полякова* (главный редактор);
д-р пед. наук, проф. *Т. П. Юшкевич* (заместитель главного редактора);
д-р филос. наук, доц. *Т. Н. Буйко*; д-р пед. наук, проф. *Е. И. Иванченко*;
д-р пед. наук, проф. *М. Е. Кобринский*; д-р пед. наук, проф. *А. Г. Фурманов*;
д-р пед. наук, проф. *А. М. Шахлай*

Университетский спорт в современном образовательном социуме : материалы Между-
У59 нар. науч.-практ. конф., Минск, 23–24 апр. 2015 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ;
редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2015. – Ч. 2. – 317 с.
ISBN 978-985-569-036-9 (ч. 2).
ISBN 978-985-569-034-5.

В материалах Международной научно-практической конференции рассматриваются проблемы организации образовательного процесса по физической культуре и спорту в Республике Беларусь и за рубежом; управления отраслью «Физическая культура, спорт и туризм», подготовки, повышения квалификации и переподготовки кадров.

Представленные материалы могут быть использованы профессорско-преподавательским составом, докторантами, аспирантами, магистрантами, студентами в научной деятельности и образовательном процессе в области физической культуры, спорта и туризма.

УДК 378.016:796(06)
ББК 7А:378.5

ISBN 978-985-569-036-9 (ч. 2)
ISBN 978-985-569-034-5

© Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2015

Установлено, что среди юношей и девушек с низким уровнем ДА преобладает состояние не-удовлетворительной адаптации к условиям окружающей среды (3,10 и 3,4 у.е. соответственно). Состояние напряжения механизмов адаптации больше присуще юношам и девушкам со средним уровнем ДА. Высокий уровень ДА свидетельствует о высшей приспособительной возможности организма, поскольку у юношей и девушек с соответствующим уровнем ДА определено состояние удовлетворительной адаптации (1,9 и 2,2 у.е. соответственно).

Заключение

1. В ходе исследования установлено, что современная студенческая молодежь страдает от малоподвижного образа жизни. Основной причиной этого является нежелание заниматься спортивной деятельностью и вынужденная малоактивная деятельность, связанная с учебным процессом. Анализ двигательной активности студентов свидетельствует о низком ее уровне. Характерной особенностью для данного контингента является низкий и средний уровни двигательной активности. Причем следует отметить, что в рабочий день 36,99 % времени тратится на легкий уровень двигательной активности. Удельный вес времени потраченного на ДА среднего уровня у юношей, составляет 16,85 % у девушек – 17,78 %. Исследование показало наличие превышения норм времени на выполнение работы, сидя как в рабочий так и в выходной дни. Показатели суточного времени юношей, потраченного на высокий уровень ДА, в 3,7 раза превышают показатели девушек, что свидетельствует о низком уровне ДА последних.

2. Характерной особенностью показателя САД среди студентов является его снижение при повышении уровня ДА. Разница показателей САД у девушек с высоким и низким уровнем ДА (13,09 %) выше, чем у юношей (7,17 %). Отсутствие половых отличий ДАД свидетельствует о стабилизации за счет нервной регуляции, и выпрямляющего эффекта периферийного сопротивления.

3. Выявлены негативные тенденции изменений адаптационного потенциала организма молодежи и функционально-резервных возможностей ССС. Состояние напряжения механизмов адаптации больше присуще юношам и девушкам со средним уровнем ДА. У студентов с низким уровнем ДА состояние адаптационных возможностей оценено как «неудовлетворительное».

1. Козлов, Д.В. Двигательная активность и здоровье студентов / Д.В. Козлов // Физическая культура и спорт в системе образования: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Красноярск: СФУ, 2007. – С. 113–115.

2. Баевский, Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – 248 с.

3. Баевский, Р.М. Анализ variability сердечного ритма в клинической практике / Р.М. Баевский // Физиология человека. – 2002. – Т. 28. – № 2. – С. 70–82.

4. Стамбулова, Н.Б. Новая опросная методика исследования двигательной активности подростков / Н.Б. Стамбулова, Л. Кэйл // Вестник Балтийской педагогической академии. – СПб., 1996. – Вып. 3. – С. 51–59.

5. Степанченко, Н.И. Структура и состояние профессионально-педагогической мотивации студента университета физической культуры / Н.И. Степанченко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013 – № 3. – С. 62–68.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Клос О.М.,

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
Республика Беларусь

Актуальность. В настоящее время основной стратегической задачей белорусского здравоохранения является улучшение здоровья населения страны на основе принципов, направленных на профилактику заболеваний, снижение действия факторов риска, формирование условий и стимулов для здорового образа жизни (ЗОЖ) широких слоев населения и, особенно молодежи.

Здоровый образ жизни в последние годы стал актуальной темой для обсуждения, раньше этот вопрос поднимался лишь при обследовании у врача, а сегодня мы можем услышать и увидеть при-

зывы к здоровому образу жизни практически везде: как на телевидении, так и на радио, в газетах. В настоящее время увеличилось число исследователей, которые изучают отношение современной молодежи к здоровому образу жизни и рассматривают влияние социально-психологических факторов на отношение молодежи к ЗОЖ.

В последнее время вызывает беспокойство состояние здоровья студентов высших учебных заведений. По данным социально-гигиенического мониторинга около, 70 % студентов имеют отклонения физического и психического здоровья. Основными причинами нарушений их здоровья являются повышенные академические нагрузки, неоптимальная организация режима труда и отдыха, высокие стрессовые воздействия. Длительная и напряженная умственная деятельность организма в сочетании с гипокинезией и гиподинамией приводит к снижению активности функциональных систем и физической работоспособности организма студентов [1]. Таким образом, проблема состояния здоровья и отношения к ЗОЖ студенческой молодежи является одной из самых актуальных для общества в целом, для медицины и педагогики в частности.

Целью работы был анализ состояния здоровья студенческой молодежи в БрГУ им. А.С. Пушкина и разработка направлений оптимизации средств воздействия на студентов специального медицинского отделения с целью формирования у них мотивации к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ).

Методы исследования. В работе анализировались результаты медицинского осмотра студентов 1-го курса БрГУ им. А.С. Пушкина с 2007 по 2014 год. Для определения отношения студенческой молодежи к собственному здоровью и ведению ЗОЖ использовали анонимную анкету. Варианты отдельных ответов на вопросы выражались в процентах. В анкетировании приняли участие студентки 1–4-х курсов филологического, социально-педагогического, психолого–педагогического и биологического факультетов БрГУ им. А.С. Пушкина, отнесенные к основной и специальной медицинской группе по физической культуре.

Результаты и их обсуждение. Результаты медицинского осмотра (сентябрь 2014 года) студентов 1-го курса БрГУ им. А.С. Пушкина свидетельствуют о том, что основная масса студентов-первокурсников имеет II группу здоровья (рисунок 1).

При этом, анализ комплексного медицинского осмотра первокурсников БрГУ им. А.С. Пушкина в период с 2007 по 2013 учебный год показал, что за исследуемый период в I группу здоровья входили от 29,3 до 37,1 % от общего количества осмотренных студентов, во II группу – от 48,4 до 59,1 %, в III группу – от 10,8 до 14,5 % [2].

На рисунке 2 изображено распределение студентов 1-го курса БрГУ им. А.С. Пушкина на группы для занятий физической культурой по результатам медицинского осмотра (сентябрь 2014 года).

При изучении данных медицинского осмотра с 2007 по 2014 год мы выявили тенденцию изменения количества студентов 1-го курса, относящихся к различным группам для занятий физической культурой [2].

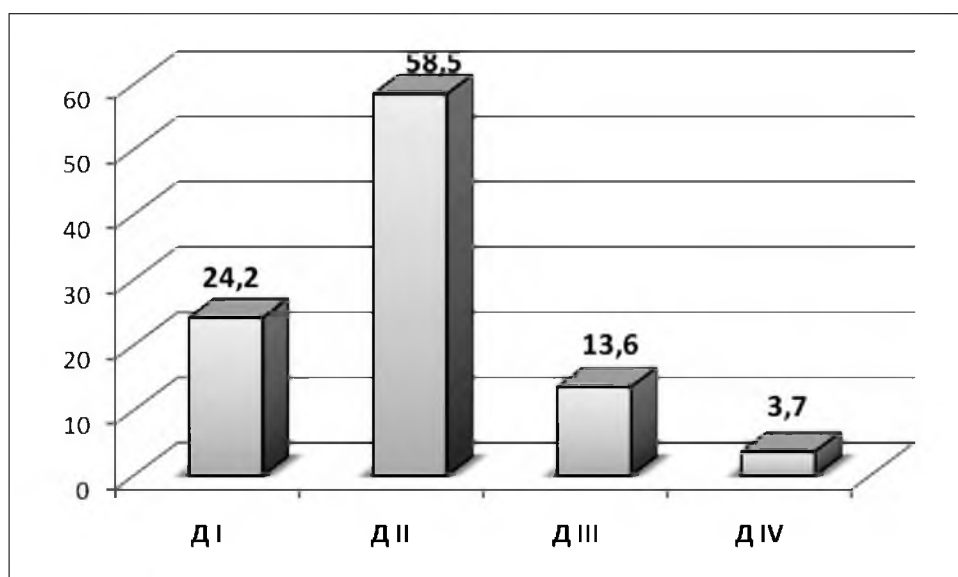


Рисунок 1 – Процентное распределение студентов 1-го курса БрГУ им. А.С. Пушкина на группы здоровья

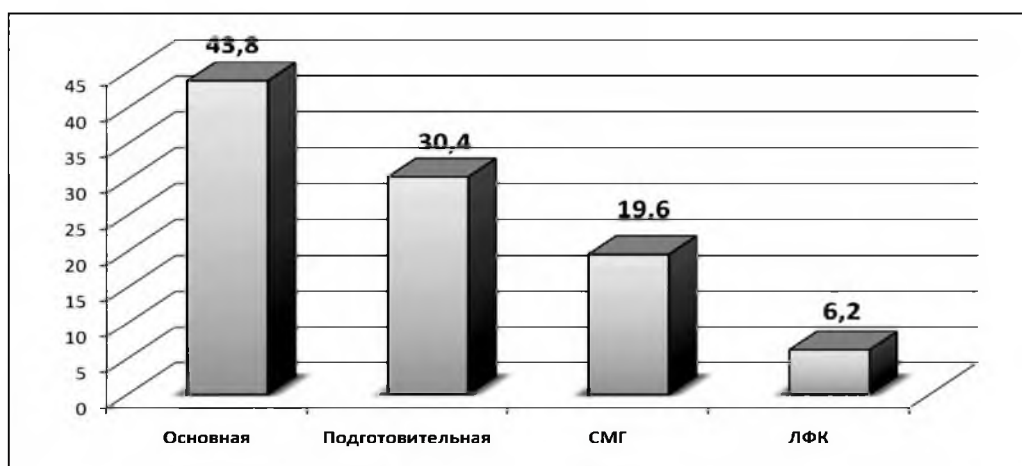


Рисунок 2 – Процентное распределение студентов 1-го курса БрГУ им. А.С. Пушкина на группы для занятий физической культурой

Хотелось бы отметить, что в БрГУ им. А.С. Пушкина ежегодно уменьшается количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основной группе для занятий физической культурой. В 2014 году эта цифра достигла своего минимума и равна 43,8 %. Одновременно увеличивается количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе (30,4 и 19,6 % соответственно).

В структуре патологии среди студентов I курса БрГУ им. А.С. Пушкина, наибольшее распространение имеют нарушения зрения (26 %), на втором месте – болезни опорно-двигательного аппарата (22,2 %), на третьем – болезни сердечно-сосудистой системы (14 %).

Также среди заболеваний студентов-первокурсников выделяются заболевания нервной системы (12,44 %), болезни ЛОР (4,8 %), заболевания почек и мочевыводящих путей (4,7 %), нарушение обмена веществ и эндокринной системы (4,5 %), заболевания органов пищеварения (4,26 %). Хирургические заболевания составили 1,88 %, нарушения нейроциркуляторной дистонии по кардиальному типу – 1,77 %, болезни органов дыхания – 1,62 % заболевания печени и желчевыводящих путей – 1,06 % и гинекологические заболевания – 0,77 % [2].

Исследуя отношение студентов к компонентам ЗОЖ, выявили, что большинство анкетированных осознают необходимость следить за своим здоровьем (75 % юношей и 84,2 % девушек). Однако далеко не все серьезно относятся к составляющим здорового образа жизни, что подтверждается следующими данными:

- правильное питание только у 25 % юношей, иногда правильно питаются 63,2 %, в остальных случаях наблюдается неправильное питание студентов;
- иногда соблюдают правильный режим дня 75 % юношей и 37 % девушек, в остальных случаях соблюдается редко или вовсе не соблюдается;
- выходные дни для активного отдыха используют регулярно 50 % юношей и 15,8 % девушек;
- регулярно никто из опрошенных не делает зарядку, иногда – 75 % юношей и 63,2 % девушек, а остальные 25 % юношей и 36,8 % девушек и вовсе не делают зарядку;
- занимаются физической культурой регулярно 25 % юношей и 10,5 % девушек, периодически посещают спортивные секции 50 % юношей и 31,6 % девушек, при этом большинство девушек 57,9 % и 25 % юношей вообще не увлекаются физической культурой. Что касается занятий физической активностью, то юноши в этом отношении более активны, чем девушки.

Также было выявлено отношение студентов к вредным привычкам: курят постоянно 50 % юношей, редко – 21 % девушек, и совсем не курят 50 % юношей и 79 % девушек; употребляют спиртное часто 25 % юношей, иногда – 75 % юношей и 89,5 % девушек, и только 10,5 % девушек не употребляют спиртное вовсе.

При ответе на вопрос анкеты об оценке ценности своего здоровья было выявлено, что в целом студенты осознают ценность ведения здорового образа жизни (8,15 по 10-балльной шкале). Можно отметить также, что типология личности по ориентации на здоровый образ жизни студентов на разных факультетах имеет свои особенности. В основной своей массе студенты имеют позитивный

и умеренно-негативный тип личности, т. е. ведут ЗОЖ и при наличии вредных привычек имеется желание избавиться от них, но следует отметить, что среди студентов встречается также позитивно-неустойчивый и негативный тип, т. е. не готовые вести ЗОЖ пока самочувствие оценивается как хорошее и несклонные к самооздоровлению.

Особенно интересным нам представилось проанализировать ответы на вопрос о мотивах посещения занятий по физической культуре. Полученные результаты отображены в таблице.

Таблица – Структура мотивов к занятиям физической культурой у студенток 1–4-х курсов БрГУ им. А.С. Пушкина

Курс	Группа	Укрепление здоровья	Коррекция телосложения	Улучшение физической работоспособности	Полезное времяпровождение	Улучшение умственных способностей	Привычка к занятиям ФК	Необходимость получения зачета
1-й	осн.	6	12	6	3	6	3	63
	СМГ	28	4	8	–	4	4	52
2-й	осн.	33	24	6	3	–	6	27
	СМГ	20	7	3	–	–	–	70
3-й	осн.	28	13	4	2	2	2	49
	СМГ	38	–	12	–	–	–	50
4-й	осн.	21	–	28	4	4	4	39
	СМГ	29	6	–	6	–	–	59

К сожалению, анализ результатов анкетирования показал, что основным мотивом к посещению занятий по физической культуре у студенток как основного, так и специального медицинского отделения является не укрепление здоровья, а получение зачета по физической культуре.

Выводы. Таким образом, проведенное нами исследование показало, что большинство студентов, обучающихся в БрГУ им. А.С. Пушкина – это студенты, относящиеся ко второй группе здоровья. Наиболее часто встречающимися в структуре патологий являются нарушения зрения, на втором месте стоят нарушения опорно-двигательного аппарата, а на третьем – заболевания сердечно-сосудистой системы.

Также мы можем констатировать тот факт, что на состояние здоровья студентов в исследуемой группе в первую очередь влияет низкий уровень самостоятельной двигательной активности (немногие студенты делают зарядку, занимаются физкультурой регулярно, соблюдают правильный режим дня), а также злоупотребление вредными привычками. При этом многие студенты считают необходимостью следить за своим здоровьем, хотя относятся достаточно равнодушно к компонентам здорового образа жизни.

Не всегда средствами учебного плана удастся достичь необходимого результата в коррекции уровня здоровья. Встает вопрос поиска новых форм оздоровительной работы, а также оптимизации средств, необходимых для поддержания здоровья студентов и формировании у них мотивации к ведению здорового образа жизни.

Представляется, что только реабилитационного компонента (улучшение двигательной активности, индивидуализация средств лечебной физической культуры и др.) недостаточно для этого. Необходимы более разнообразные формы работы:

1. Образовательная – необходимо углубить знания студентов о сущности заболевания, его причинах, следствиях, влиянии на функциональные системы организма, а также механизмах действия и средствах лечебной физкультуры.

На основе анкетирования можно определять основные направления проведения образовательной работы. Со студентами можно проводить лекционные и семинарские занятия, направленные на формирование осознанного применения в дальнейшем реабилитационных мероприятий.

2. Реабилитационная – в условиях УВО необходимо проведение двух занятий в неделю оздоровительной и лечебной физкультуры, желательно с использованием индивидуальных комплексов упражнений, составленных в зависимости от особенностей течения патологического процесса и ста-

дии заболевания. Кроме этого, необходимы занятия плаванием, которое имеет огромное значение для физической реабилитации при отсутствии противопоказаний.

3. Информационно-контролирующая – студент, сознательно включившийся в процесс реабилитации своего здоровья, должен ощутить на себе внимание со стороны специалистов. Анкетирование, тестирование, методики оценки состояния здоровья, оценка самочувствия, определение уровня работоспособности – такие методы и средства дадут материал для динамического наблюдения за здоровьем и индивидуализацией средств и методов воздействия на организм. Студент должен сознательно включаться в анализ показателей собственного здоровья и уметь их правильно интерпретировать.

Таким образом, комплексное применение разнообразных средств и методов воздействия на организм студентов с отклонениями в состоянии здоровья позволит оптимизировать процесс сохранения и улучшения их здоровья, а также дополнительно мотивировать к ведению здорового образа жизни.

1. Кондрашенок, Е.М. Состояние студентов под оперативным контролем / Е.М. Кондрашенок // Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. – Минск: БГПУ, 2002. – С. 152–153.

2. Клос, О.М. К вопросу о состоянии здоровья школьников и студенческой молодежи города Бреста / О.М. Клос, И.А. Борисюк // Гульні і забавы ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі: тэорыя і практыка: зб. навук. прац / Брэсцкі дзярж. ун-т імя А.С. Пушкіна [і інш.]. – Брэст: Альтэрнатыва, 2014. – С. 47–51.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Кожедуб М.С.,

Севдалев С.В., канд. пед. наук, доцент,

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Республика Беларусь

В последнее десятилетие отмечается отрицательная динамика в состоянии здоровья молодежи. Данный факт актуализирует проблему разработки новых педагогических подходов к формированию здорового образа жизни студентов. Эта категория общества еще находится в области образовательной среды, что позволяет влиять на мотивационную сферу и оказывать педагогическое и психологическое воздействие, нацеленное не только на формирование здорового образа жизни, но и на умение его организовать и совершенствовать.

Наряду с неблагоприятной экологической обстановкой и ухудшением социально-экономических условий негативная тенденция снижения уровня здоровья молодежи усугубляется злоупотреблением психоактивных веществ, что в последние годы приняло характер эпидемии.

По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, большинство наркопотребителей – лица в возрасте до 35 лет (84,5 %). Из них моложе 15 лет – 2,9 %, 15–19 лет – 10,3 %, 20–24 лет – 22,4 % и 25–34 лет – 48,9 %. Удельный вес учащихся средних учебных заведений и студентов УВО в контингенте всех потребителей психоактивных веществ (ПАВ) составляет 14,0 %, а среди нарко(токсико)манов – 6,7 %.

Уровень наркотизации в нашей стране составляет около 154,8 чел. на 100 тыс. жителей и увеличился в 1,8 раза по сравнению с показателем 2003 г. – 86,3 чел. По данным центра мониторинга за наркотиками и наркопотреблением ГРГМУ, на конец 2012 года в наркологических учреждениях Беларуси было зарегистрировано 14647 потребителей наркотических и ненаркотических психоактивных веществ. При этом наблюдается тенденция ежегодного роста количества наркоманов в среднем на 800 человек [1].

Наркомания среди молодежи в Республике Беларусь приобретает все более значительные масштабы и самым существенным образом сказывается на морально-психологической атмосфере в об-