

УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна»  
Факультэт фізічнага выхавання  
Кафедра спартыўных дысцыплінаў  
Брэсцкі абласны выканаўчы камітэт  
Упраўленне спорту і турызма  
Брэсцкі гарадскі выканаўчы камітэт  
Аддзел спорту і турызма

**ГУЛЬНІ І ЗАБАВЫ Ў КУЛЬТУРЫ**  
**ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ДЗЯЦЕЙ**  
**І МОЛАДЗІ: ВЫКЛІКІ І ПЕРАСЦЯРОГІ**

Зборнік навуковых прац выкладчыкаў,  
спецыялістаў і студэнтаў

Брэст  
«Альтэрнатыва»  
2015

УДК 008(082)  
ББК 71я43  
Г94

Рэкамендавана да публікацыі кафедрай спартыўных дысцыплінаў  
Брэсцкага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.С. Пушкіна  
(пракакол № 9 ад 05 сакавіка 2015 года)

**Рэдакцыйная калегія:**

Ул.П. Люкевіч (старшыня, Брэст), К.І. Белы (Брэст),  
П. Мазур (Хэлм), І.І. Лосева (Мінск), С. Нікіцін (Седльцэ)

**Рэцэнзент:**

доктар філасофскіх навук А.С. Лапцёнак

Г94 **Гульні і забавы ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі: выклікі і перасцярогі** : зб. навук. прац / Брэсц. дзярж. ун-т імя А.С. Пушкіна [і інш.] ; рэдкал.: Ул.П. Люкевіч [і інш.]. – Брэст : Альтэрнатыва, 2015. – 152 с.

ISBN 978-985-521-487-9.

У зборніку змешчаны артыкулы даследчыкаў з вышэйшых навучальных устаноў Беларусі, Польшчы і Расіі, якія разглядаюць тэарэтычныя і практычныя праблемы культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі.

Матэрыялы, што надрукаваныя ў зборніку, можна выкарыстоўваць у працэсе выкладання гуманітарных дысцыплінаў, фармавання здаровага ладу жыцця, а таксама ў іншых формах працы па выхаванню дзяцей і моладзі.

Аўтары надрукаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за граматычную правільнасць, падбор і дакладнасць прыведзеных фактаў, лічбаў, цытат, уласных назваў, прозвішчаў, імёнаў і іншай інфармацыі.

УДК 008(082)  
ББК 71я43

ISBN 978-985-521-487-9

© УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна», 2015  
© Афармленне. ПВГУП «Издательство Альтернатива», 2015

## **ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

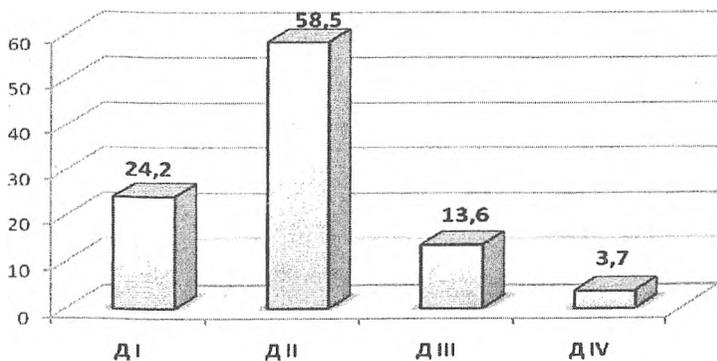
**Актуальность.** Здоровый образ жизни (ЗОЖ) в последние годы стал актуальной темой для обсуждения, раньше этот вопрос поднимался лишь при обследовании у врача, а сегодня мы можем услышать и увидеть призывы к здоровому образу жизни практически везде: как на телевидении, так на радио и в газетах. В настоящее время увеличилось число исследований, 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 гиподинамией и гиподинамией приводит к снижению активности функциональных систем и физической работоспособности организма студентов. 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 отношения студентов БрГУ им.А.С. Пушкина к собственному здоровью и к ведению здорового образа жизни.

**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. Первичные отдельные ответы на вопросы выражала в процентах. В анкетировании приняли участие студенты 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.

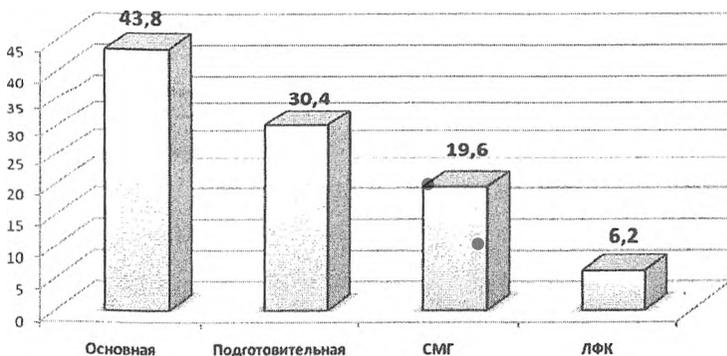
**Результаты и их обсуждение.** Результаты медицинского осмотра (ноябрь 2014 года) студентов 1-го курса БрГУ им. А.С. Пушкина свидетельствуют о том, что основная масса студентов-первокурсников имеет II группу здоровья (рис. 1).



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

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).



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

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].

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% т 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%) [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:

1. правильное питание только у 25% юношей, иногда правильно питаются 63,2%, в остальных случаях наблюдается неправильное питание студентов;

2. иногда соблюдают правильный режим дня 75% юношей и 37% девушек, в остальных случаях соблюдается редко или вовсе не соблюдается;

3. выходные дни для активного отдыха используют регулярно 50% юношей и 15,8% девушек;

4. 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;

5. занимаются физической культурой регулярно 25% юношей и 10,5% девушек, периодически посещают спортивные секции 50% юношей и 31,0% 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, которое показало, что: курят постоянно 50% юношей, редко – 21% девушек, а вовсе не курят 50% юношей и 79% девушек; употребляют спиртное часто 25% юношей, иногда – 75% юношей и 89,5% девушек, а только 10,5% девушек не употребляют спиртное вовсе.

При ответе на вопрос анкеты об оценке ценности своего здоровья было выявлено, что студенты в целом студенты признают высокую ценность здорового образа жизни, осознают ценность ведения здорового образа жизни (8,15 баллов по 10-ти бальной 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 здоровый образ жизни и при наличии вредных имеется желание избавиться от них, но следует отметить, что встречается позитивно-неустойчивый

и негативный тип т.е. не готовые вести здоровый образ жизни пока само-чувствие оценивается как хорошее и несклонные к самооздоровлению).

**Выводы.** Таким образом, проведенное нами исследование показало, что большинство студентов, обучающихся в БрГУ им. А.С. Пушкина – это студенты, относящиеся ко второй группе здоровья. 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.

*Материал содержит данные о состоянии здоровья студентов 1 курса БрГУ им. А.С. Пушкина и раскрывает особенности отношения современной студенческой молодежи к своему здоровью и здоровому образу жизни.*

*The article contains data on the health status of students of 1 course of Brest state University. A. S. Pushkin and reveals the attitudes of students towards their health and healthy on-time life.*

1. Кондрашенок, Е.М. Состояние студентов под оперативным контролем / Е.М. Кондрашенок // Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе. Мат. III межд. научн.– практ. конф.– Мн.: 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 у культуры правядзення вольнага часу моладзі: тэорыя і практыка: зб. навук. прац. / Брэсц.дзярж.ун-т імя А.С. Пушкіна [і інш.]; рэдкал.: Ул. П. Люкевіч [і інш.].– Брэст: Альтэрнатыва, 2014.– С. 47–51.

УДК 796.325

## **В. О. КСЕНДЗОВ**

*Россия, Рубцовск, Рубцовский индустриальный институт (филиал) Алтайского государственного технического университета им. И.И. Ползунова*

## **ДВА ВОПРОСА ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

### **К вопросу обучения нижней передаче в волейболе**

Нижняя передача является одним из основных технических элементов волейбола. В связи с этим, методика обучения нижней передаче в учебно-методической литературе описана достаточно подробно и включает в себя различные специальные упражнения: имитация нижней передачи одной или двумя руками, передачи мяча после набрасывания партнера или тренера, передачи мяча над собой, передачи в парах и другие подобные упражнения [1, 108–111].