

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Брестский государственный университет  
имени А.С. Пушкина»



**БРЕСТ**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФОРМИРОВАНИЯ  
И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

**СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ**

Министерство образования Республики Беларусь  
Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина  
Управление по спорту и туризму Брестского облисполкома  
Сибирский федеральный университет (Красноярск, Россия)  
Российский государственный университет физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК, Москва, Россия)  
Университет имени Адама Мицкевича (Познань, Польша)  
Белорусский государственный университет (Минск, Беларусь)  
Барановичский государственный университет (Барановичи, Беларусь)  
Брестская областная организационная структура  
РГОО «Белорусское общество «Знание»»

# **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

## **ЗДОРОВЬЕ-2019**

**Сборник  
научных статей**

Брест 2019

УДК 37.015.31:796(082)  
ББК 74.200.55я43

**Редколлегия:**

кандидат биологических наук, доцент А.Н. Герасевич (гл. редактор),  
кандидат педагогических наук, доцент А.А. Зданевич,  
кандидат педагогических наук, доцент А.В. Шаров,  
кандидат педагогических наук, доцент С.А. Ткаченко,  
И.А. Ножко, Е.Г. Пархоц

**Рецензенты:**

доктор биологических наук, профессор В.Ю. Давыдов;  
доктор педагогических наук, профессор В.А. Коледа

**С 56 Современные** проблемы формирования и укрепления здоровья (ЗДОРОВЬЕ-2019) : сборник научных статей / ред. кол. : А.Н. Герасевич (гл. редактор), А.А. Зданевич, А.В. Шаров, С.А. Ткаченко, И.А. Ножко, Е.Г. Пархоц. – Брест : Изд-во БрГТУ, 2019. – 417 с.

**ISBN 978-985-493-472-3**

В сборник включены статьи, представленные участниками из Беларуси, России, Украины, Латвии, Польши, Германии и Израиля на VII Международной научно-практической конференции «Здоровье-2019», посвященной 1000-летию Бреста. Материалы раскрывают антропологические аспекты физического развития, двигательной активности и здоровья детей дошкольного возраста, школьников и студентов, медико-биологические и экологические аспекты здоровьесформирующих технологий, физической культуры и массового спорта, психолого-педагогические, культурологические и социальные аспекты формирования здорового образа жизни, проблемы физической реабилитации и рекреации разных групп населения, научно-методическому обеспечению занятий по физической культуре, ЛФК и двигательной реабилитации с лицами разного возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья, а также проблемам подготовки специалистов с высшим образованием и кадров высшей научной квалификации в области физической культуры и спорта, оздоровительных технологий.

Материалы сборника предназначены специалистам, учителям и преподавателям дошкольных учреждений, школ и вузов, тренерам, валеологам, врачам, реабилитологам, научным работникам, аспирантам, магистрантам и студентам.

Ответственность за оформление и содержание материалов несут авторы.

УДК 37.015.31:796(082)  
ББ К 74.200.55я43

ISBN 978-985-493-472-3

© БрГУ имени А.С. Пушкина, 2019  
© Оформление. Издательство БрГТУ, 2019

физкультуры, как самостоятельный метод работы или в комплексе с другими методиками реабилитации.

*Выводы.* Занятия с массажным роллом оказывают положительное влияние на пациентов с болевым синдромом, снижая скованность и повышая чувство уверенности в движениях. Применение массажного ролла можно рассматривать как новое средство и направление кинезиотерапии.

*Список источников*

1. Грауман, Л. Функциональная фасциальная тренировка с помощью BLACKROLL@ / Л. Грауман, М. Андра, Т. Пфитцер. – СПб : ООО «Мередиан-С», 2017. – 148 с.
2. Капанджи, А. И. Нижняя конечность. Функциональная анатомия / А. И. Капанджи. – М. : Изд-во «Э», 2017. – 352 с.
3. Карташов, С. Л. Миофасциальная терапия мышечных дисфункций или шиаци – японский точечный массаж / С. Л. Карташов. – Барнаул, 2009. – 85 с.
4. Клиническое исследование костей, суставов и мышц / К. Букуп. – М. : Мед. литература, 2008. – 320 с.
5. Лечебные упражнения с валиком / К. Кнопф. – Минск : Попурри, 2013. – 96 с.
6. Майерс, Т. Анатомические поезда / Т. Майерс. – М. : Эксмо, 2018. – 320 с.
7. Трэвелл, Д. Г. Миофасциальные боли и дисфункции. В 2 т. / Д. Г. Трэвелл, Д. Г. Симонс. – Москва : Медицина, 2005. – 1190 с.
8. Упражнения с массажным роликом [Электронный ресурс]. – Адрес доступа : <https://rumbleroller.ru/uprazhneniya-s-massazhnyum-rolikom>. – Дата доступа : 20.09.2019.

УДК 796/799

**ПРЕДПОЧТЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ  
ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ СВОЕГО ДОСУГА**

**Моисейчик Э.А., Софенко А.И., Зинкевич Г.Н., Ларюшина С.Г.**

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,  
Брест, Беларусь*

*Резюме.* В статье рассматриваются проблемы роли и места физической культуры в системе современного образования, рационального использования свободного времени студентами. На примере студентов Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина приводятся данные социологического исследования об отношении студентов к физической культуре и спорту во внеучебное время.

*Ключевые слова:* физическая культура, свободное время, режим дня, образ жизни

*Summary.* The problems of the roll of physical training and its place in the system of modern education as well as in the rational usage of free time by students are studied. Sociological data on the attitude of students to physical training and sports in free time are stated with the students of Brest State Pushkin University taken as an example.

*Key words:* physical culture, free time, student day routine, lifestyle

*Введение.* Постоянно изменяющиеся социально-экономические условия жизни нашего общества требуют по-новому взглянуть на организацию занятий физическим воспитанием в системе современного образования. Вопросы оптимизации оздоровительного процесса остаются наиболее важными, причем актуальность данной проблемы все более возрастает, о чем свидетельствует тенденция к росту заболеваемости и осложнений, что ведет к увеличению экономических потерь. В этих условиях повышается роль немедикоментозной профилактики, где особое значение придается физкультурно-оздоровительной работе среди студентов. Физическое воспитание – единый многолетний медико-педагогический процесс, который аккумулирует в себе комплекс разнообразных теоретических, методических и практических знаний. В основе физических занятий лежит формирование и совершенствование функциональных систем, повышение резистентности организма, что в конечном итоге приводит к снижению уровня заболеваемости и осложнений. Значение физической культуры и спорта велико в рациональном использовании свободного времени студентов. Таким образом социальная жизнь, к которой относится и физическая культура, и спорт, – результат совместной деятельности и взаимодействия людей.

*Цель работы* – получить социологическую информацию об отношении студентов вуза к рациональному использованию свободного времени в организации здорового стиля жизни студенческой молодежи. Разработать практические рекомендации по совершенствованию занятий по физической культуре и спорту.

*Материалы и методы.* Конкретно-социологическое исследование студентов проведено в марте 2019 года. Выборочная определяемая совокупность составила 320 респондентов. Всего опрошено 35,9% юношей и 64,1% девушек. Необходимость разработки и реализации исследовательского проекта связана прежде всего с особенностями развития нашего общества, его реформированием, новым формирующимся образом жизни людей, повышением значимости личностной физической культуры, рациональным использованием свободного времени, развитием высшей школы и ее основной составляющей – студенческой молодежи.

Объектом исследования является социологическая информация, полученная от студентов вуза о роли и месте физической культуры в их образе жизни, о значимости свободного времени и путях актуализации студентами ценностей социального времени.

Предметом исследования является оценка значимости свободного времени в образе жизни студентов, степень актуализации физической культуры в образе жизни студентов вуза.

*Результаты и обсуждение.* С целью исследования связан ряд исследовательских задач, в ходе решения которых предлагается выяснить:

– является ли рациональное использование учебного и внеучебного времени ценностью для студентов;

– какое место физкультурно-спортивная деятельность занимает в образе жизни современных студентов;

– какие вопросы, касающиеся организации и методики занятий физкультурно-спортивной деятельностью, интересуют студентов в первую очередь;

– какая работа по пропаганде физической культуры и спорта проводится в вузе;

– ведут ли студенты вуза здоровый образ жизни;

– каково мнение студентов о возможности и целесообразности улучшения работы по формированию здорового образа жизни и усилении роли и значимости физической культуры в нем, рационального использования свободного времени.

Временные затраты студентов на учебные занятия в вузе и самоподготовку в течение суток составляют, согласно конкретно-социологическим исследованиям, 6–7 часов у 42,5% респондентов (юноши – 60,0% и девушки – 32,7%), 8–9 часов у 47,1% (юноши – 32,7% и девушки – 55,1%), 10 часов и более у 8,8% (юноши – 5,5% и девушки – 10,7%).

Внеучебное время опрошенных студентов включает в себя время на домашний труд и самообслуживание, которое представляет следующую картину: тратят на хозяйственно-бытовые нужды 0,5 часа 8,5% респондентов (юноши – 16,4% и девушки – 4,1%), от 1,5 до 2,5 часов – 57,8% респондентов (юноши – 57,2% и девушки – 58,2%), от 3,5 до 4 часов – 31,4% респондентов (юноши – 25,3% и девушки – 34,1%) и более 5 часов – 2,3% респондентов (3,6% девушек).

Важным компонентом физиологических потребностей человека является сон. Согласно данным исследования, спят менее 7 часов 28,4% студентов (юноши – 30,0% и девушки – 27,6%), 7-8 часов – 45,8%, 8-9 часов – 18,3%, по 10 часов и более – 4,2% (юноши – 7,3% и девушки – 2,6%). Не смогли определиться 3,3% респондентов.

Важным для студентов является не только наличие свободного времени, но и его рациональное использование. Одним из важнейших факторов разумного проведения досуга является здоровый образ жизни. Респонденты оценили состояние своего здоровья следующим образом: хорошее у 32,7% (юноши – 33,6% и девушки – 32,1%), удовлетворительное у 47,1% (юноши – 48,2% и девушки – 46,4%). Не смогли определить степень своего здоровья около 20% студентов. При этом следует обратить внимание, что почти 23% опрошенных пропустили по болезни более 10 дней занятий, 26,1% – до 3-х дней, а не пропускали учебных дней по болезни 31,7% респондентов.

Физическая культура является одним из важных элементов общей культуры личности студента. Это подтверждают около 80% опрошенных студентов.

По данным исследования, около 68% студентов занимаются физической культурой и спортом во внеучебное время. Регулярность занятий физическими упражнениями следующая: от случая к случаю – 25,5% (юноши – 22,7% и девушки – 27,0%), 1-2 раза в неделю – 30,4% (юноши – 21,8% и девушки – 35,2%), 3–4 раза в неделю – 23,5% (юноши – 27,3% и девушки – 21,4%), ежедневно – 15,0% (юноши – 20,9% и девушки – 11,7%), постоянно – 3,6% (юноши – 5,5% и девушки – 2,6%), круглый год – 2,0% (юноши – 1,8% и девушки – 2,0%).

Здоровый образ жизни включает в себя широкий аспект занятий, в том числе такое объемное понятие как физкультурно-спортивную деятельность – деятельность, направленную на физическое, нравственное, духовное совершенствование человека средствами физической культуры и спорта. Причинами, побуждающими студентов заниматься ФСД являются:

- 1) оптимизировать вес, улучшить фигуру – 44,4%;
- 2) повысить физическую подготовленность – 37,9%;
- 3) снять усталость и повысить работоспособность – 21,9%;
- 4) вовремя получить зачет по физическому воспитанию – 19,3%;
- 5) воспитать волю, характер, целеустремленность – 17,0%;
- 6) добиться спортивных результатов – 5,2%.

Оценивают свой двигательный режим, как достаточный для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья 45,1% опрошенных студентов (юноши – 50,0% и девушки – 42,3%), считают недостаточным – 29,7% (юноши – 19,1% и девушки – 35,7%), оставляют этот вопрос без внимания 23,5% респондентов. Результаты занятий физкультурно-спортивной деятельностью у опрошенных студентов за последний год представляют следующую картину:

- 1) улучшились показатели физического развития у 38,6% (юноши – 46,4% и девушки – 34,2%);
- 2) реже стали болеть 35,9% (юноши – 35,5% и девушки – 36,2%);
- 3) улучшились показатели физической подготовленности у 28,1% (юноши – 45,5% и девушки – 18,4%);
- 4) повысилась работоспособность, улучшилось самочувствие у 26,5% (юноши – 30,9% и девушки – 24,0%);
- 5) выполнили спортивный разряд 3,6% респондентов-юношей.

Основными причинами, мешающими заниматься ФСД, названы: отсутствие свободного времени – 51,9% (юноши – 54,5% и девушки – 58,2%); нет секции по любимому виду спорта в вузе – 9,2% (юноши – 10,0% и девушки – 8,7%); слабая организаторская работа – 8,2% (юноши – 10,0% и девушки – 7,1%); отсутствие инвентаря и спортивной формы – 7,8% (юноши – 14,5% и девушки – 4,1%); нежелание заниматься физкультурой – 7,2% (юноши – 2,7% и девушки – 9,7%); слабое здоровье у 9,7% девушек-участниц исследования.

Здоровый стиль жизни – сложившиеся и актуализированные личностью формы и способы жизнедеятельности, не противоречащие требованию

сохранения и укрепления здоровья человека, его духовных и нравственных кондиций.

Из опроса видно, что более 60% студентов стремятся избавиться от вредных привычек. В то же время по данным исследований курит 22,5% студентов, употребляют алкоголь редко, по праздникам 66,3% опрошенных (юноши – 60,0% и девушки – 69,9%), употребляют алкоголь умеренно, 1 раз в неделю – 10,1% (юноши – 16,4% и девушки – 6,6%), не отказываются, когда предлагают выпить 10,0% юношей.

Опрошенные студенты оценивают свой стиль (образ) жизни следующим образом: 1 балл – 2,3%, 2 балла – 12,7%, 3 балла – 37,9%, 4 балла – 42,8%, 5 баллов – 4,2% респондентов.

Таким образом, студенты многие проблемы развития своего умственного, интеллектуального и физического развития сводят к проблеме нехватки свободного времени.

В целом по университету наблюдается тенденция снижения показателей физической подготовленности студентов. Основными причинами такого спада являются низкие физические данные абитуриентов, поступающих в университет, недостаточная мотивация студентов на физкультурно-спортивную деятельность.

#### *Выводы.*

1. Анализ показал, что лишь небольшая часть студентов рационально использует свободное время. Большинство студентов положительно оценивают занятия физкультурно-спортивной деятельностью.

2. Физическая культура и спорт привлекают студенческую молодежь прежде всего как специфическая сфера деятельности, в которой можно отдохнуть, развлечься, укрепить здоровье, поднять свой престиж. Значительно реже студенты оценивают физическую культуру как средство развития личности, понимают физическую культуру как вид личностной культуры.

3. Физкультурная образованность и грамотность студентов часто бывает поверхностной. Примерно у половины студентов не сформированы понятия ЗОЖ, они имеют лишь неполные и поверхностные представления.

4. Работа по пропаганде ЗОЖ в вузе требует дальнейшего совершенствования, а физкультурное воспитание часто сводится к организации практических занятий.

#### *Список источников*

1. Давиденко, Д. Н. Физическая культура и здоровый образ жизни : сб. науч.-метод. работ / Под ред. В. А. Щеголева и Л. М. Волковой. – СПб. : Изд-во СПб ГТУ, 2001. – С. 20–42.

2. Давиденко, Д. Н. Физическая культура и спорт. Основы здорового образа жизни / Д.Н. Давиденко, П. В. Половников, Ю Ю. Глушков. – СПб. : СПб ГТУ, 1997. – С. 36–68.