

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

УДК 371.72:615.851.4-055.2

**ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ И МОТИВАЦИИ  
К ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ЖЕНЩИН  
В ВОЗРАСТЕ 55-60 ЛЕТ**

**Титова Л.С.**

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

**Резюме.** В работе показано, что занятия оздоровительной физической культурой являются значимыми для укрепления и сохранения здоровья женщин в возрасте 55–60 лет. Уровень здоровья женщин тесно связан с уровнем двигательной активности и физической подготовленности.

**Ключевые слова:** женщины, 55–60 лет, здоровье, мотивация, физическая культура

**Summary.** The work shows that physical fitness classes are important for strengthening and maintaining the health of women aged 55-60. The level of women's health is closely related to the level of physical activity and physical fitness.

**Keywords:** women, 55–60 years old, health, motivation, physical education

**Введение.** Мотивы, привлекающие к занятию физическими упражнениями уже не молодых людей, сводятся к желанию не только укрепить свое здоровье и силы, улучшить работоспособность, но и предупредить наступление или ослабить влияние уже наступивших возрастных изменений.

Женщины выполняют многообразные профессиональные, семейные, бытовые функции, вынуждены все меньше времени уделять физкультурным занятиям, а соответственно и собственному здоровью.

В соответствии с классификацией Европейского регионального бюро ВОЗ, старение (пожилой возраст) длится у мужчин с 61 до 74 лет, а у женщин с 55 до 74 лет.

Один из основоположников российской геронтологии И. В. Давыдовский [1] считал, что никаких календарных лет наступления старения не существует.

Другой известный геронтолог Н. Ф. Шахматов [2], разработавший подход к проблемам старения с позиции биологических закономерностей и тенденций, рассматривая психическое старение как результат возрастноструктивных изменений в высших отделах центральной нервной системы.

Надо отметить, что социальный критерий перехода к старости часто связывают с официальным возрастом выхода на пенсию. Однако в разных для различных профессиональных групп, для мужчин и женщин пенсионный возраст неодинаков (в основном, от 55 до 65 лет).

Вероятно, многие согласятся с тем, что каждому возрастному периоду характерны определенные изменения в организме и что старость – закономерно наступающий процесс, следствие непрерывных биологических изменений, составляющих процесс жизни.

Доказано, что основной жизнедеятельностью организма человека является физическая активность.

На всех этапах развития человека мышечная деятельность оказывает огромное влияние на формирование организма. Двигательную активность рассматривают не только как средство общей стимуляции организма, но и как фактор регулирования функций стареющего организма.

Физическая активность – важнейшая предпосылка сохранения функциональной способности стареющего организма.

Следует отметить, что проблема сохранения и укрепления здоровья женщин в возрасте 55–60 лет в настоящее время весьма актуальна. Основными задачами физкультурных занятий с данным контингентом являются:

– поднятие тонуса центральной нервной системы; улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательных систем; улучшение обмена веществ;

– увеличение подвижности суставов; укрепление мышечной системы; улучшение координации движений и равновесия; повышение тренированности организма.

*Цель работы* – изучение проблемных вопросов, связанных со здоровьем и мотивацией женщин к физкультурным средствам оздоровления в возрасте 55–60 лет.

*Материалы и методы.* В исследовании использовались следующие методы: теоретический анализ научно-методической и специальной литературы; педагогическое наблюдение; анкетирование; метод математической статистики.

Исследование проводилось на базе Государственного учреждения «Территориальный центр социального обслуживания населения Ленинского района г. Бреста».

Было проведено анкетирование. Анкетный опрос проводился раздаточным способом, в нем приняли участие женщины в возрасте 55–60 лет. Анкета состояла из трех разделов. В первый раздел входили вопросы общей информации. Во втором разделе размещены вопросы «О здоровье женщины». В третьем разделе «Мотивация к физкультурным занятиям». По результатам анкетного опроса у женщин 55–60 лет были определены интересы, мотивации, их состояние здоровья и отношение к физкультурным средствам оздоровления.

*Результаты и обсуждение.* Анализ результатов анкетирования женщин в возрасте 55–60 лет показал, что после окончания учебы в высшем учебном заведении (отметим, что все женщины, с которыми проводилось анкетирование, имеют высшее образование и все заняты умственным трудом) они активно физическими упражнениями не занимались.

На вопрос: «Какова Ваша двигательная активность в течение дня?» женщины ответили, в 31,6% – средняя и в 68,4% – низкая активность.

Ответы, связанные со здоровьем женщин в возрасте 55–60 лет выглядели следующим образом:

1. Имеете ли Вы отклонения в здоровье со стороны сердечнососудистой системы? Ответы: 26,4% – не имеют; 73,6% – отметили заболевания сердечно-сосудистой системы.

2. Имеете ли Вы отклонения в здоровье со стороны пищеварительного тракта? Ответы: 21,2% – не имеют; 78,9% ответили – да.

3. Имеете ли Вы отклонения в здоровье со стороны опорно-двигательного аппарата? Ответы: 31,5% – нет; а 68,5% – да.

4. На вопрос: «Болит ли у Вас голова?» были следующие ответы: 10,5% – нет, 89,5% – иногда.

5. На вопрос: «Какое у Вас давление?» анкетированные ответили: 77,4% – повышенное и 22,6% – пониженное.

Исследование мотивации к занятиям физическими упражнениями показало следующие результаты:

- основным мотивом явилось улучшение здоровья – 100%;
- повысить свое эмоциональное, психическое состояние (снять напряжение, расслабиться, переключиться на другой вид деятельности) желают 89,5%, а на вопрос специального мотива (общение, приобретение друзей) – 10,5%.

*Выводы.* Таким образом, результаты анкетирования показали, что женщины после окончания высшего учебного заведения физическими упражнениями не занимались, и только приближаясь к пенсионному возрасту, начали посещать занятия оздоровительной физической культуры. Основным мотивом к действию явилось ухудшение состояния здоровья.

#### *Список источников*

1. Аничков, Н. М. Вклад И. В. Давыдовского в развитие геронтологии : научное издание / Н. М. Аничков, И. М. Кветной // Успехи геронтол. – 2002. - № 9. – С. 17–21.
2. Шахматов, Н. Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное / Н. Ф. Шахматов. – М. : Медицина, 1996. – С. 32–36.

УДК 616.31-083.88

## **ОЦЕНКА СТУДЕНТАМИ ФАКТОРОВ ФОРМИРОВАНИЯ НЕГАТИВНОГО СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ОПЫТА**

**Тристеня К.С.**

*Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь*

*Резюме.* Проведено анкетирование 72 студентов с целью изучения условий формирования у них негативного отношения к посещению и лечению у стоматолога. Боязнь стоматологических вмешательств сформировалась при посещениях врача из-за отсутствия психологической