

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ФЕДЕРАЦИИ ПРОФСОЮЗОВ БЕЛАРУСИ
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИТСО»
Кафедра физического воспитания

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Материалы
Республиканской научно-практической конференции
г. Минск, 17 мая 2012 г.**

Минск
2012

УДК 796
ББК 75
С 56

Редакционная коллегия:

Дюмин И.М., кандидат педагогических наук (гл. ред.);
Лосева И.И., кандидат педагогических наук;
Овсянкин В.А., кандидат педагогических наук;
Тимошенков В.В., доктор педагогических наук

Рецензент:

Филяков В.Г., кандидат исторических наук, доцент, зав. кафедрой истории права и гуманитарных дисциплин Международного университета «МИТСО»

С56 **Современные** проблемы физического воспитания и формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : материалы Респ. науч.-практ. конф., Минск, 17 мая 2012 г. / редкол.: И.М. Дюмин (гл. ред.) [и др.]. — Минск : Междунар. ун-т «МИТСО». — 216 с.

ISBN 978-985-497-197-1.

В сборнике материалов конференции приведены статьи, раскрывающие инновационные технологии в области физического воспитания, мотивационные аспекты направленного использования физической культуры и спорта студенческой молодежи, проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся в вузе, современные подходы к организации учебного процесса и физкультурно-оздоровительной работы кафедрами физического воспитания, а также вопросы профессионально-прикладной физической подготовки студентов средствами физической культуры.

Адресуется специалистам отраслей физической культуры и спорта, здравоохранения, а также студентам, магистрантам, аспирантам и соискателям педагогических вузов и других образовательных учреждений.

Авторы самостоятельно обеспечивают соблюдение авторских и иных прав в отношении всех материалов. Ответственность за достоверность информации, приведенных фактов и сведений несут авторы.

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-985-497-197-1 © Коллектив авторов, 2012

© Международный университет «МИТСО», 2012

Научное направление 1 ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

М.Г. Демиденко, Д.А. Качур, Д.А. Плешкунов,
*УО «Гомельский государственный
технический университет им. П.О. Сухого»*

В современной образовательной ситуации содержание и методика проведения занятий по физической культуре в высших учебных заведениях на неспециализированных факультетах ориентированы преимущественно на формирование у студентов двигательных навыков и развитие физических способностей, но, к сожалению, недостаточно учитываются возможности индивидуализации, отмечается отсутствие технологий дифференцированного развития физических способностей. Особенно повышается роль занятий по физической культуре на фоне регулярных умственных перегрузок, характерных для студентов данных типов учебных заведений. В этом случае физические упражнения являются не только средством активного отдыха и переключения на другой вид деятельности, но и укрепляют здоровье занимающихся, способствуют развитию физических способностей, повышают адаптивные возможности организма и уровень умственной работоспособности, обеспечивают социализацию личности [1].

В настоящее время в системе физической подготовки студенческой молодежи остаются противоречивыми вопросы определения необходимой соразмерности развития физических качеств для каждой типологической группы занимающихся; выявления наиболее значимых критериев дифференцированного оценивания показателей физической подготовленности; разработки эффективных

средств и методов физической подготовки для студентов с различными конституционными типами.

Современные знания в области физической культуры позволили определить, что стандартное воздействие, связанное с мышечной деятельностью, вызывает неодинаковую адаптивную реакцию органов и систем индивидов с разным типом соматической конституции [2, 3]. Поэтому характеристика потенциальных двигательных возможностей, которая базируется на конституциональной норме и типологических оценочных шкалах, в сочетании с учетом уровня биологического созревания может стать эффективным педагогическим инструментом повышения мотивации к физическому совершенствованию студентов вузов.

На наш взгляд, использование методики дифференцированной физической подготовки студентов на учебных занятиях физической культуры станет педагогически целесообразным и продуктивным лишь в том случае, если ее построить с учетом конституциональных особенностей занимающихся, с использованием рационального состава тренировочных средств, методов и организационных форм построения учебного процесса, адекватных возможностям типоспецифического контингента. На эффективность данной методики существенное влияние оказывает и адекватность параметров нагрузки при развитии основных физических способностей возможностям студентов.

В процессе проведения учебных занятий со студентами технического университета им. П.О. Сухого с целью установления эффективности методов дифференцированной подготовки на каждом из этапов исследования были решены следующие задачи: на начальном этапе были выявлены особенности морфофункционального развития и физических способностей у студентов различных конституциональных типов. На втором этапе определена численность и возрастная представительность, проведена дифференциация занимающихся по типологическим группам.

На третьем этапе установлены закономерности формирования структуры взаимосвязи показателей физических способностей у различного контингента обследуемых, выделены ведущие компоненты физической подготовленности в упражнениях учебной программы вуза по физическому воспитанию. На следующем этапе исследования перед нами была поставлена задача оптимизировать нагрузку при развитии физических способностей и необходимость классифицировать основные двигательные задания по зонам относительной мощности для каждого типоспецифического контингента занимающихся.

Решение поставленных задач позволило нам проанализировать эффективность использования дифференцированной подготовки студентов. Так, было установлено, что занимающиеся по предлагаемой методике существенно повысили уровень физической подготовленности, смогли целенаправленно оптимизировать свое состояние здоровья. На фоне улучшения показателей физического состояния студентов произошло уменьшение процента студентов, определенных в специальные медицинские учебные группы по физическому воспитанию. Проведенный анализ выявил тенденцию уменьшения процента острых респираторных заболеваний среди студентов, в том числе гриппа. На 15,8 % уменьшилось количество заболеваний сердечно-сосудистой системы, на 10,6 % – заболеваний желудочно-кишечного тракта. Исследованиями установлено, что у большинства студентов повысилась трудовая и умственная работоспособность. Бесспорно, изменились структура и характер отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Следовательно, дифференцированная двигательная деятельность является важным фактором активной биологической стимуляции совершенствования механизмов адаптации, как следствие всего этого – одним из показателей здоровья. Возникает противоречие между объективной потребностью в совершенствовании технологий физической подготовки студентов и наличным уровнем научных знаний о сущности данного процесса. Основные методические положения дифференцированной физической подготовки учащейся молодежи разработаны недостаточно полно, а имеющиеся данные разрозненны и противоречивы, что затрудняет их теоретическую интерпретацию и практическую реализацию.

В связи с этим очевидна необходимость дополнительного научного исследования по выявлению путей и форм повышения эффективности процесса физического воспитания в вузах.

Список использованных источников

1. Ишмухаметов, И.Б. Реакция сердца детей на мышечную нагрузку в загазованных условиях атмосферного воздуха / И.Б. Ишмухаметов, Л.С. Юсупова // Проблемы физического воспитания школьников и студенческой молодежи: материалы Респ. научн.-метод. конф. – Уфа, 1998. – С. 33–35.
2. Калинин, Л.А. Экологические проблемы физической культуры / Л.А. Калинин // Всероссийскому НИИ физической культуры и спорта – 60 лет. – М., 1993. – 187 с.
3. Крылов, В.М. Взаимосвязь двигательной активности и физического развития студентов специальных медицинских групп / В.М. Крылов // Проблемы физического воспитания школьников и студенческой молодежи: материалы Респ. научн.-метод. конф. – Уфа, 1998. – С. 53–55.

2. ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ КОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

В.В. Тимошенко,

*доктор педагогических наук, профессор,
УО «Белорусский государственный технологический университет»*

Е.В. Тимошенко,

Белорусский национальный технический университет

Одним из важнейших показателей уровня здоровья человека является функциональное состояние его организма. Так, в частности, для его оценки предложен научно-практический подход, разработанный в 1987 году Р.М. Баевским с соавтором, основанный на общеизвестной формуле для расчета адаптационного потенциала системы кровообращения (АПСК), которая была рекомендована к применению в лечебно-профилактических учреждениях [1; 2]. Однако следует отметить, что вышеизложенная формула не позволяет применять ее при массовом изучении АПСК у людей из-за необходимости измерения артериального давления (АД) с помощью специальной медицинской аппаратуры, а также из-за того, что на одного испытуемого необходимо затратить около 5 минут времени, что значительно снижает возможности рассматриваемой методики. Так, например, на учебную группу, состоящую из 20 студентов, необходимо затратить около 100 минут времени, что значительно сужает возможности массового применения настоящей методики на практических занятиях физической культурой. Учитывая вышеизложенное, мы поставили задачу разработать математическую формулу без измерения АД и апробировать ее.

В 2011 году нами, В.В. Тимошенко с соавтором [3], были проведены специальные исследования с исключением из общеизвестной формулы АД. В результате проведенного математического анализа было рассчитано множественное линейное уравнение регрессии, статистически значимое при $P < 0,01$. Проведенные расчеты по общеизвестной формуле Р.М. Баевского (АПСК_в) и разработанной нами (АПСК_т) выявили, что между ними не имеется статистически значимых различий, которые составляли около 5,0 % при $P > 0,05$. При этом следует отметить, что АД не превышало допустимые границы, рекомендованные экспертами Всемирной организации здравоохранения, – 140/90 мм рт.ст. Для автоматизированной обработки цифровых результатов были разработаны алгоритм и компьютерная программа, позволяющие проводить расчеты по формулам АПСК_в и АПСК_т, с рекомендациями по двигательному режиму и максимальной частоте пульса, с допуском студентов к

практическим учебно-тренировочным занятиям и сдаче контрольных нормативов по физической культуре. Полученные индивидуальные результаты накапливались в банке данных и позволяли проследивать динамику каждого испытуемого и учебной группы на протяжении любого периода времени. В дальнейшем для оперативного расчета АПСК_т была разработана экспресс-таблица.

При апробации АПСК_т в работе изучались два направления: изменения функционального состояния студентов до и после сдачи дифференцированного зачета по дисциплине и до практических занятий физической культурой.

По первому направлению в качестве испытуемых были студенты 3-го курса БГМУ мужского и женского пола в количестве 36 человек, из них: юношей – 17, девушек – 19. Испытуемые студенты сдавали дифференцированный зачет по одной из теоретических дисциплин, до и после которого у них изучался АПСК_т [4]. В результате проведенных исследований было установлено, что оценки дифференцированного зачета по учебной группе составляли от 7 до 10 баллов. Также установлено, что зачет был сдан на оценку «7» баллов – 5,6 % студентов (юноши – 2,8 %, девушки – 2,8 %), на оценку «8» – 58,3 (27,8 % и 30,6 % соответственно), на оценку «9» – 27,8 (8,3 % и 19,4 % соответственно) и на оценку «10» – только юноши 8,3 %. В исследованиях было установлено, что до сдачи дифференцированного зачета на оценку «7» у юношей АПСК_т составлял 2,0 балла, а после его сдачи возрос до 2,2 балла при увеличении разницы на 10,0 % и соответственно снижении функционального состояния организма. У девушек показатели АПСК_т до и после зачета не изменились и составляли 2,5 балла при разнице 0,0 %. У юношей, сдавших зачет на оценку «8», АПСК_т до составлял 2,42 балла, а после – 2,26, то есть снизился на 6,6 %. У девушек показатели АПСК_т составляли соответственно 2,37 и 2,45 балла при разнице в сторону увеличения на 3,4 %. При сдаче зачета на оценку «9» у студентов АПСК_т составлял: у юношей – 2,37 и 2,27 балла (снижение на 4,2 %), у девушек соответственно – 2,54 и 2,50 балла (снижение на 1,6 %). Более успешная сдача зачета на оценку «10» была только у студентов-юношей: АПСК_т у них составлял 2,57 и 2,37 балла (снижение на 7,8 %). В результате проведенных исследований, в частности после сдачи дифференцированного зачета, были выявлены три основных типа динамики изменения АПСК_т: снижение, без изменения и повышение. Вышеизложенная динамика АПСК_т объясняется следующим: снижение происходит за счет отличной функциональной подготовки студента; без изменения – хорошей; повышение – недостаточной.

По второму направлению изучался АПСК_т на практических занятиях по физической культуре у студентов – юношей и девушек. В качестве испытуемых были студенты, отнесенные по состоянию

здоровья к основному (около 70 человек) и специальному учебным отделениям (около 300 человек), у которых перед началом занятий по физической культуре по команде преподавателя фиксировалась частота пульса. В результате по вышеуказанной экспресс-таблице определялась максимально допустимая индивидуальная частота пульса на практических занятиях по физической культуре. Полученные результаты позволяли профессорско-преподавательскому составу дифференцированно подходить к физической нагрузке каждого студента, что значительно снизило риск неблагоприятного воздействия на их организм. После проведения практических занятий по физической культуре у студентов естественно повышалась частота пульса и, как следствие, АПСК_т, которые целесообразно определять только при специальном анализе физической нагрузки.

В заключение следует отметить, что разработанная нами инновационная технология контроля функционального состояния студентов на основе АПСК_т обеспечивает оперативный и объективный контроль за организмом испытуемого.

Применение инновационной технологии обеспечивает объективный контроль за психологическими (стрессовыми) нагрузками, возникающими во время сдачи дифференцированных зачетов или экзаменов, которые существенно влияют на организм студентов.

Установлены три основных типа динамики изменения АПСК_т после сдачи дифференцированного зачета: снижение, без изменения и повышение.

Применение инновационной технологии также обеспечивает индивидуальное и объективное планирование тренировочных нагрузок по пульсу студентам основного и, что особенно важно, специальных учебных отделений на занятиях физической культурой, более эффективное проведение учебно-тренировочного процесса.

Кроме того, исследования выявили, что девушки имели более высокие показатели АПСК_т, чем юноши, что свидетельствует о их низкой функциональной подготовленности.

Список использованных источников

1. Баевский, Р.М. Оценка эффективности профилактических мероприятий на основе измерения адаптационного потенциала системы кровообращения / Р.М. Баевский [и др.] // *Здравоохранение Российской Федерации*. – 1987. – № 8. – С. 6–10.
2. Баевский, Р.М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации / Р.М. Баевский // *Вестник АМН СССР*. – 1989. – № 8. – С. 73–78.
3. Тимошенко, В.В. Новый подход в изучении функционального состояния учащихся на занятиях физической культурой / В.В. Ти-

мошенков, А.Н. Тимошенкова // Актуальные проблемы правовых, экономических и гуманитарных наук: материалы науч.-практ. конф. проф.-препод. сост., аспирант. и студ. (г. Минск, 21 апреля 2011 г.). – Минск: «БИП-С ПЛЮС», 2011. – С. 251–252.

4. Тимошенков, В.В. Изучение влияния сдачи зачета по теоретическому разделу на функциональное состояние организма студентов /В.В. Тимошенков, О.Б. Павлов, Т.И. Ворожбицкая // Здоровье для всех: материалы науч.-практ. конф. (г. Пинск, 26–27 апреля 2012 г.). – Пинск: ПГУ, 2012. – Ч. 1. – С. 197–198.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРИ СТАТИСТИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКЕ И ПРОГНОЗИРОВАНИИ РЕЗУЛЬТАТОВ СТУДЕНТОВ В АСУ ВУЗ (ПОДСИСТЕМА «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»)

А.П. Кейзер,

канд. техн. наук, доцент,

Е.А. Задорожнюк,

канд. физ.-мат. наук, доцент,

И.С. Демидович,

студент,

К.В. Романенко,

студент,

Т.С. Мандрик,

студентка,

УО «Белорусский государственный университет транспорта»

История применения информационных систем в организации спортивного движения началась в 1960 году на зимних Играх в Скво-Вэлли. На московской олимпиаде 1980 года успешно функционировали 5 АСУ, позволившие провести олимпиаду безукоризненно. Сегодня использование современных информационных технологий при оснащении спортивных объектов и для организации соревнований является одной из наукоемких и динамично развивающихся сфер. Авторы считают, что богатые возможности современной электроники и информатики должны служить не только развитию большого спорта, но и развитию физкультурного движения.

В настоящее время без использования ЭВМ немыслима ни одна сфера человеческой деятельности.

Трудности при разработке любой АСУ

На раннем этапе проектирования и внедрения любой автоматизированной системы управления (АСУ ВУЗ, АСУ ЗАВОД, АСУ СОРТИРОВОЧНАЯ СТАНЦИЯ, АСУ ЖТ (автоматизированная система управления железнодорожным транспортом) и др.) появляется много трудностей: не отшлифована технология, есть ошибки при вводе исходных данных и др., а отдача на первых порах минимальна. Многие не верят в АСУ. Значительный экономический эффект от АСУ может быть получен только через несколько, а иногда и через десятки лет.

Любая АСУ имеет следующие основные элементы:

- комплекс технических средств (КТС);
- информационное обеспечение;
- программное обеспечение решаемых в АСУ задач;
- экономико-математические методы – это вершина айсберга любой АСУ.

АСУ ВУЗ_ФиС с акцентом на подвижные спортивные игры

В настоящее время в Белорусском государственном университете транспорта ведутся разработки АСУ ВУЗ_ФиС, которую можно отнести к альтернативному и, как представляется авторам, перспективному направлению разработок ПО. В предлагаемой АСУ ВУЗ_ФиС уклон делается на создание базы данных по игровым спортивным нормативам. Включены следующие виды:

1. Настольный теннис.
2. Волейбол – 3×3 .
3. Футбол – 3×3 .
4. Баскетбол – 3×3 .

Пропаганда спортивных подвижных игр при организации учебно-тренировочного процесса в вузе освещена во многих публикациях.

АСУ ВУЗ_ФиС с уклоном на спортивные игровые нормативы ориентирована на следующую компьютерную технологию.

Сдача игровых нормативов с занесением в базу данных проводится 1 раз в месяц или 1 раз в 2 недели. В памяти ЭВМ имеются данные о каждом студенте, полученные из АСУ ВУЗ. ПЭВМ с помощью датчика случайных чисел компонуется теннисные пары, команды по футболу, волейболу, баскетболу. В каждой команде участвуют студенты разных преподавателей. Игровые нормативы с точки зрения информационного обеспечения АСУ менее уязвимы, чем спортивные нормативы. Если при сдаче спортивного норматива преподаватель может исказить величину результата Y в свою пользу (это беда в любой АСУ при ручном вводе информации), то результат игры в теннис, волейбол, баскетбол, футбол исказить труднее.

Роль корреляционного и регрессионного анализа при статистической обработке и прогнозировании результатов в спорте

Исследование зависимостей $Y = f(X)$ спортивного результата Y от даты проведения соревнований X играет ведущую роль в спорте.

Выявление количественных соотношений функции Y в виде уравнений регрессии позволяет глубже осмыслить тренировочный процесс, вносить в него нужные корректировки с целью оптимального подвода спортсмена к нужным спортивным результатам соревнований любого ранга, включая чемпионаты мира и олимпийские игры.

Обычно в экономике и спорте в качестве уравнений регрессии выступают следующие математические зависимости:

$$YR_1 = a_0 + a_1 X - \text{уравнение линейной регрессии,} \quad (1)$$

$$YR_2 = a_0 + a_2 X + a_2 X^2 - \text{уравнение параболической регрессии.} \quad (2)$$

Имея численные значения коэффициентов уравнений регрессии (1), (2), можно в эти уравнения подставлять дату предстоящих соревнований и прогнозировать спортивный результат того или иного атлета.

Известный в Гомельской области специалист в сфере прикладной математики М.С. Мовшович предложил любые статистические данные (техника, экономика, спорт) аппроксимировать следующими уравнениями регрессии:

$$YR = a_0 + a_1 X + \dots + a_n X^n - \text{полином } n\text{-й степени,} \quad (3)$$

$$YR = a_0 X^{a1} - \text{степенная зависимость,} \quad (4)$$

$$YR = a_0 X^{a1} e^{a2X} - \text{экспоненциально-степенная зависимость.} \quad (5)$$

В БелГУТе на кафедре «Информационные технологии» разработано программное обеспечение математической обработки статистических данных X_i, Y_i в виде уравнений регрессии (1), (2), (3), (4), (5). Программа осуществляет ввод данных n, X_i, Y_i ($i = 1 \dots n$). Результаты статистической обработки исходных данных (бег 100 м одного из спортсменов БелИИЖТа) представлен в таблице 1.

Таблица 1

Пример статистической обработки результатов в беге на 100 метров одного из спортсменов БелГУТа

- 1, 2, 3, 4 – полином 1, 2, 3, 4 степени;
5 – $Y = A0 * X^{A1}$; 6 – $Y = A0 * X^{A1} * \text{EXP}(A2 * X)$;

NF%CP	SKO	KF	KFtabl	A0	A1	A2	A3	A4
1	1.08	.2687	7.70	3.07	14.68	-.2338		
2	.98	.2134	8.31	3.14	17.43	-.7145	.2033E-01	
3	.85	.1442	10.21	3.22	37.73	-6.096	.4864	-.1321E-01
4	.85	.1463	8.08	3.33	31.92	-3.954	.1947	.4185E-02
5	1.00	.2134	9.70	3.07	20.80	-.2273		-.3833E-03
6	.95	.1985	8.93	3.14	27.81	-.4306	.1763E-01	

Полином N = 3

I= 1	X= 8.54	Y=13.0	YR=12.92	DY= .07621	% DY/Y(I)= .59
I= 2	X= 9.45	Y=12.2	YR=12.42	DY= .22041	% DY/Y(I)= 1.81
I= 3	X=10.42	Y=12.3	YR=12.08	DY= .22101	% DY/Y(I)= 1.80
I= 4	X=11.36	Y=11.8	YR=11.88	DY= .08427	% DY/Y(I)= .71
I= 5	X=12.34	Y=11.8	YR=11.76	DY= .04413	% DY/Y(I)= .37
I= 6	X=12.88	Y=11.6	YR=11.69	DY= .08974	% DY/Y(I)= .77
I= 7	X=13.34	Y=11.7	YR=11.62	DY= .07762	% DY/Y(I)= .66
I= 8	X=14.34	Y=11.4	YR=11.39	DY= .00606	% DY/Y(I)= .05
I= 9	X=14.58	Y=11.2	YR=11.31	DY= .11382	% DY/Y(I)= 1.02
I=10	X=14.83	Y=11.3	YR=11.22	DY= .08327	% DY/Y(I)= .74

Пояснения:

NF – номер формулы,

NF = 1 соответствует уравнению линейной регрессии $Y = a_0 + a_1x$,

NF = 6 соответствует уравнению $Y = a_0 + x^{a1}e^{a2x}$,

$$\% \text{CP} = \frac{\sum_{i=1}^n \left| \frac{Y_i - YR_i}{Y_i} \right|}{n} 100\% - \text{средний процент погрешности};$$

$$SKO = \sum_{i=1}^n (Y_i - YR_i)^2 - \text{сумма квадратов отклонений};$$

$$KF = \frac{\sum_{i=1}^n (Y_i - \bar{Y})^2}{\sum_{i=1}^n (Y_i - YR_i)^2} \times \frac{n - p - 1}{n - 1} - \text{коэффициент Фишера, используе-}$$

мый для оценки надежности уравнений регрессии, где p – число коэффициентов a_0, a_1, \dots в уравнении регрессии;

$$\bar{Y} = \frac{\sum_{i=1}^n Y_i}{n} - \text{среднее значение спортивного результата } Y \text{ в течение}$$

n соревнований,

KF_{tabl} – табличное значение критерия Фишера, которое выбирается в зависимости от значений m и m_1 ,

$$m = n - p - 1,$$

$$m_1 = n - 1,$$

где n – количество соревнований, p – количество коэффициентов в уравнении регрессии.

Преимуществом данного программного обеспечения по сравнению с существующими программными продуктами является тот факт, что в память ПЭВМ введена эта таблица и пользователю не нужно ее искать в книге. Программным образом значения *KFIT* выбираются из электронной таблицы и выводятся в таблицу 1.

В докладе приводятся результаты статистической обработки и прогнозирования спортивных результатов по прыжкам в высоту школьника А1 (до систематических занятий спортом), студента А2 БелИИЖТа, который, поступив в университет, стал заниматься десятиборьем под руководством опытного тренера и к концу учебы (на 4-м курсе) выполнил норматив 1-го разряда, набрав в десятиборье 6180 очков, и студентки А3, которая училась в БелИИЖТе (1968–1969 гг.), стала мастером спорта международного класса по прыжкам в высоту и выступала на олимпийских играх в Монреале.

Список использованных источников

1. Автоматизированные системы управления на железнодорожном транспорте: учеб. пособие / П.С. Грунтов [и др.]; под общ. ред. П.С. Грунтова. – Гомель: БелИИЖТ. – Ч. 1, 1985. – 56 с.; Ч. 2, 1987. – 69 с.; Ч. 3, 1988. – 80 с.; Ч. 4, 1993. – 52 с.
2. Кейзер, А.П. Компьютерная технология автоматизированного анализа физического состояния и спортивной подготовки как эффективное средство совершенствования учебно-тренировочных занятий / А.П. Кейзер, В.Н. Осянин // Наука и образование в условиях социально-экономической трансформации общества: материалы VI Международ. науч.-метод. конф. Ч. 2. – Минск: ИСЗ, 2003. – С. 211–214.
3. Митин, Е.А. Подвижные игры в системе физического воспитания: учеб. пособие / Е.А. Митин [и др.]; под общ. ред. Е.А. Митина. – СПб.: ВИФК, 1995. – 100 с.
4. Правдин, Н.В. Прогнозирование пассажирских потоков: учеб. пособие / Н.В. Правдин, В.Я. Негрей. – Гомель: БелИИЖТ, 1978. – 57 с.
5. Седегов, Р.С. АСУ сегодня и завтра / Р.С. Седегов [и др.]. – Минск, 1988. – 128 с.

4. ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ КОМПЛЕКСОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОК

А.А. Змачинский,

канд. пед. наук, доцент,

УО «Институт современных знаний им. А.М. Широкова»

Для нормального и полноценного функционирования организма человека должна быть оптимально и достаточно хорошо развита его мускулатура, к которой относятся мышцы живота (брюшного

пресса), спины, рук, ног и др. Особенно важное значение это имеет для женщин, что непосредственно связано с репродуктивной функцией их организма.

Исходя из этого и с целью улучшения показателей, характеризующих силовые способности студенток, преподавателями кафедры физического воспитания и спорта Института современных знаний им. А.М. Широкова были разработаны и апробированы на практике специализированные комплексы физических упражнений с преимущественной направленностью на укрепление и дальнейшее развитие основных мышечных групп.

Подбор этих упражнений был основан на анализе и обобщении данных научно-методической литературы, практики физической культуры и спорта, а также многолетнего личного опыта.

Брюшной пресс образуют прямые и косые мышцы живота. Основной акцент, на наш взгляд, следует делать на укрепление прямых мышц, составляющих переднюю стенку живота. Для этого предлагаем использовать упражнения, выполняемые в статическом и динамическом режимах. Материалы литературных источников, физкультурно-спортивная практика и результаты педагогических наблюдений свидетельствуют, что наибольшего эффекта можно достичь, выполняя упражнения в сочетании данных режимов.

Упражнения с преимущественной направленностью на укрепление мышц брюшного пресса мы условно разделили на две группы. К первой группе нами отнесены упражнения, связанные с подниманием ног с закрепленным туловищем. Здесь наибольшая физическая нагрузка выпадает на мышцы нижней части живота, работающие преимущественно в статическом режиме. В эту группу мы также включили упражнения из различных исходных положений: лежа на спине, сидя на полу или стуле, полулежа с опорой на предплечья и др. В этой связи необходимо отметить, что поднимание ног занимающимися желательно выполнять в оптимальном для них темпе, иногда меняя ритм движений (например, поднять ноги до прямого угла – на счет один, затем на счет два – три – четыре опустить ноги в исходное положение). Сюда же были отнесены круговые движения ногами, выполняемые в одну и другую стороны, поочередное поднимание ног «ножницы» и поочередное сгибание ног «велосипед», а также поднимание ног из вися на прямых руках.

Во вторую группу вошли такие упражнения, как поднимание туловища из положения лежа на спине с закрепленными ногами. При этом наибольшую нагрузку получают мышцы верхней части живота, а работа мышц происходит преимущественно в динамическом режиме. Однако следует отметить, что наиболее эффективное воздействие на укрепление и дальнейшее развитие мышц брюшного пресса оказывает одновременное поднимание туловища и ног из положения лежа на спине.

К основным упражнениям, направленным на укрепление мышц спины, мы отнесли, прежде всего, наклоны туловища вперед и выпрямление туловища из стойки ноги вместе, ноги врозь и др. На наш взгляд, достаточно эффективными, простыми и доступными являются физические упражнения, связанные с подниманием головы, туловища, рук и ног, которые выполняются в положении лежа на животе.

С целью укрепления мышц рук предлагаем следующие упражнения: а) сгибание и разгибание рук на гимнастической скамейке, лежа на бедрах, стоя на коленях и лежа на полу и др.; б) стоя спиной под углом к гимнастической стенке, упор руки сзади, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; в) подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; г) физические упражнения, выполняемые на тренажерах, с отягощениями и с предметами, а также с использованием спортивных и гимнастических снарядов.

Для укрепления мышц ног рекомендуем использовать приседания на одной ноге (с опорой рук и без опоры) и двух ногах, приседания с партнером, выпады, всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Работа с преимущественной направленностью на укрепление и дальнейшее развитие силовых способностей должна обязательно сочетаться с работой над гибкостью. К упражнениям, направленным на развитие гибкости, относятся круговые вращения в суставах, махи руками и ногами, растяжки, прогибания назад и наклоны туловища вперед, а также упражнения в парах.

На основании вышеизложенного можно резюмировать, что разработанные нами специализированные комплексы физических упражнений будут способствовать не только укреплению и дальнейшему развитию силовых способностей занимающихся, но и повышению качества учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузах.

5. ПРОГРАММНО-АППАРАТНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА ПАРАМЕТРОВ ГЕМОДИНАМИКИ СПОРТСМЕНОВ

М.В. Борисенко,

УО «Белорусский государственный университет транспорта»

Можно выделить несколько направлений применения информационных технологий в вузах как инструмента укрепления и повышения уровня здоровья учащейся молодежи:

- внедрение программных средств и программно-аппаратных комплексов определения функционального состояния систем орга-

низма, уровня здоровья, подбора соответствующих режимов тренировки;

- создание автоматизированных систем на основе баз данных спортивных показателей. Электронная форма хранения результатов позволяет оптимизировать процесс подведения итогов соревнований, производить отбор перспективных спортсменов, прогнозировать результаты будущих выступлений;
- применение компьютеров в информационно-пропагандистской работе. Мультимедийные материалы и интерактивные элементы по вопросам популяризации здорового образа жизни, о факторах риска развития заболеваний создаются и размещаются в локальной сети вуза, применяются при проведении воспитательных мероприятий.

Все эти направления развиваются в нашем университете с участием преподавателей кафедры информационных технологий, кафедры физического воспитания и спорта, отдела по воспитательной работе, кураторов.

В докладе представляется программно-аппаратное средство «СПАС», разработанное сотрудниками отдела «Механика адаптивных материалов и биомеханика» Института механики металлополимерных систем им. В.А. Белого Национальной Академии наук Республики Беларусь при участии автора статьи. Обсуждаются результаты апробации «СПАС» для определения функциональных возможностей и оптимизации режима спортивных тренировок, проведенные в четырех гомельских вузах.

Актуальна проблема индивидуального подбора режима тренировочных нагрузок, адекватных уровню здоровья и специфике учебного процесса при занятиях физической культурой и спортом. Особого внимания при проведении тренировок требует сердечно-сосудистая система (ССС) – звено, лимитирующее обеспечение организма кислородом и питательными веществами, работающее в стрессовом режиме при нагрузке, не адекватной возможностям организма. Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) часто имеют бессимптомный характер, поэтому нередко являются нераспознанными, что повышает риск внезапных проявлений кардиопатий и даже летальных исходов на тренировках и соревнованиях.

Профилактике таких случаев уделяется внимание в учреждениях образования, выполняются государственные программы. Так как СССР является основным показателем функционального состояния и готовности к нагрузкам, актуальна разработка методик и автоматизированных средств скрининг-обследований и регулярно мониторинга гемодинамики [1–4].

Практическая реализация контроля состояния здоровья студентов на занятиях физической культурой и в спортивной деятельно-

сти возможна только с применением средств автоматизации. Преимуществом являются возможности самоконтроля и педагогического контроля, дистанционного использования в службах Интернета и в локальных сетях.

Обсуждается использование программно-аппаратного средства анализа и мониторинга гемодинамики «СПАС», основанного на моделировании артериальной гемодинамики с учетом кислородного баланса [2]. Один из модулей программы предназначен для сопровождения врачебно-педагогического контроля спортивных тренировок.

«СПАС» включает специализированный сфигмоманометр, интерфейс, программное обеспечение «БИОДИС» анализа и моделирования гемодинамики [5]. Программный комплекс специализируется по категориям обследуемых: модуль оценки работоспособности «БИОДИС-трудоспособность» и модуль «БИОДИС-спорт» предназначены для диагностики спортсменов и физкультурников. Предложенная авторами диагностическая методика [3; 4] предусматривает проведение расширенной тонометрии в покое, после нагрузочной пробы и релаксации. Индивидуальный гемодинамический профиль спортсмена генерируется в результате анализа расчетных и моделируемых показателей.

Преимуществами «СПАС» являются возможность учета высокоскоростных изменений показателей пульса, давления, систолического объема, кислотности, вязкости, стрессовой нагрузки, скорости пульсовой волны, деформации сосудов при нагрузках, а также неинвазивность, экономичность по времени проведения и материальным затратам, возможность сетевого использования, доступность исходных данных.

Программа сбора, обработки, анализа, хранения и представления результатов обследований – удобный инструмент регулярного компьютерного мониторинга состояния ССС в образовательных и спортивных учреждениях в условиях интенсивных умственных, психоэмоциональных и физических нагрузок. Такие методики нужны для обоснования решений о допуске учащихся к занятиям физкультурой, при выборе тренером индивидуального режима спортивной подготовки и тактики выступлений.

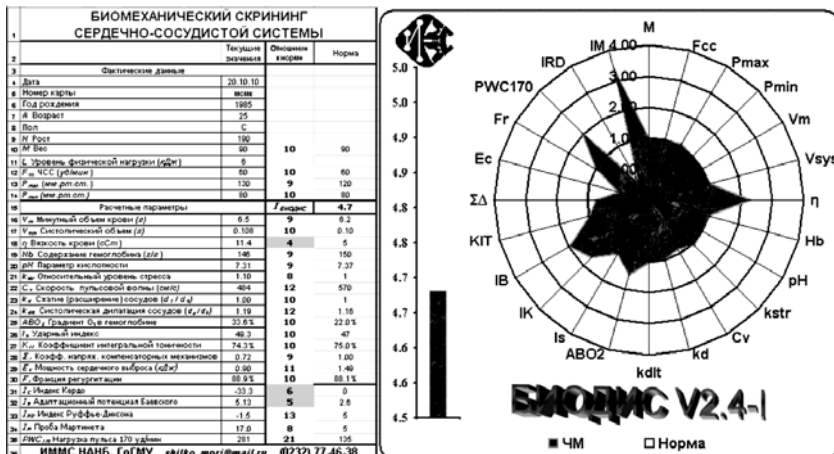
В число процедур программного модуля «БИОДИС-спорт» входят:

- исходный анализ (initial analysis). Результаты расчета параметров выводятся вместе с их отклонениями от статистических норм;
- сопоставительный мониторинг (comparative monitoring). В качестве нормы рассматривается референтное состояние R. Выво-

дятся результаты и значения отклонения основных параметров от R;

– статистический прогноз (prediction).

На основании информационной базы нормативных показателей и архива результатов биомеханического анализа обследуемого производится расчет текущих показателей гемодинамики. Предоставляемая информация представлена таблично и графически (см. рисунок).



Пример вывода текущих результатов обследования и оценок с графической интерпретацией индивидуального гемодинамического профиля

В таблице результатов биомеханического анализа гемодинамики приведены абсолютные значения и оценки по каждому параметру, а также соответствующие значения нормы. Приводится общая оценка состояния ССС. При формировании интегральной оценки результаты различных проб и индексы учитываются с различными весовыми коэффициентами в зависимости от спортивной специализации обследуемых и мнения эксперта (тренера) о значимости того или иного показателя.

«Лепестковая» диаграмма представляет собой гемодинамический профиль – это нормированное графическое изображение отклонений параметров обследуемого от стандартных значений.

При проведении регулярных наблюдений составляется график изменений во времени следующих параметров: тонометрия, скорость пульсовой волны, ударный индекс, общая оценка.

Функциональная недостаточность ССС проявляется в условиях нагрузок. В программе осуществляются вычисления принятых в спортивной практике показателей (индексы Кердо, Баевского, коэффициент выносливости по формуле Кваса, коэффициент экономичности кровообращения и др.) и результатов нагрузочных проб (Руфье, Мартине, Гарвардский степ-тест, PWC-170), позволяющих прогнозировать переносимость динамической нагрузки, адаптационные резервы, эффективность функционирования СК и статус вегетососудистой регуляции.

В ходе тренировок со специфическими физическими нагрузками, проявления многократных компенсаторно-приспособительных реакций системы кровообращения развиваются долгосрочные адаптивные изменения со стороны ССС в соответствии с особенностями вида спорта. Создание классификационных моделей, характеризующих гемодинамику спортсменов различных видов спорта, необходимо для более точной оценки состояния ССС, научно обоснованного подбора тренировочного и соревновательного режимов. Оценка уровня физического и функционального состояния спортсменов различных специализаций является недостаточно формализованной предметной областью. Врожденные особенности и выбранная спортивная специализация определяют гемодинамический профиль спортсмена, что подтверждают результаты обследований студентов-спортсменов гомельских вузов.

Выводы

Мониторинг гемодинамики важен и в условиях массовой спортивной деятельности, а также для объективной оценки состояния ССС студентов. Определение функциональных возможностей и уровня напряжения ССС позволяет выявить донологические состояния, случаи низкой тренированности и детренированности, предотвратить состояния перетренированности при занятиях спортом.

Верификация и опыт использования предлагаемой инновационной технологии (более 400 наблюдаемых, свыше 3000 тестов) свидетельствуют о том, что она позволяет получить большое число показателей состояния ССС неинвазивным путем и при минимальных временных затратах.

Применение научного подхода и компьютерных технологий привлекательно для современных студентов, позволяет повысить интерес к собственному здоровью, занятиям физической культурой и спортом. Разработанное средство формирует индивидуальную активность самого студента в вопросе «построения» своего здоровья.

Список использованных источников

1. Глазачев, О.С. Современные подходы к анализу понятия «Здоровье» в аспекте формирования экологической культуры / О.С. Глазачев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ecogeo.info/publications/7/> – Дата доступа: 28.12.2011.
2. Шилько, С.В. Биомеханика – кардиологии: сделано в Беларуси / С.В. Шилько // Наука и инновации. – 2012. – № 2. – С. 22–23.
3. Шилько, С.В. Математическая модель и программная реализация мониторинга сердечно-сосудистой системы / С.В. Шилько, Ю.Г. Кузьминский, М.В. Борисенко // Проблемы физики, математики и техники. – ГГУ. – 2011. – № 3 (8). – С. 104–112.
4. Шилько, С.В. Возможности первичной диагностики сердечно-сосудистой системы на основе биомеханического анализа гемодинамики / С.В. Шилько, Ю.Г. Кузьминский, В.В. Аничкин, М.В. Борисенко // Проблемы здоровья и экологии, ГГМУ. – 2010. – Т. 14. – № 3. – С. 148–155.
5. Шилько, С.В. Расширенная тонометрия и ее аппаратно-программная реализация / С.В. Шилько, Ю.Г. Кузьминский, В.В. Шевцов, М.В. Борисенко // Приборостроение – 2011: материалы IV Международ. конф. – Минск: БНТУ, 2011. – С. 178–179.

6. К ВОПРОСУ О ВЫБОРЕ СРЕДСТВ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ

А.А. Кукель, И.А. Шалимо, Т.А. Бахмутова,
*УО «Белорусский государственный педагогический
университет им. М. Танка»*

Качественная подготовка будущих учителей является социальным заказом общества на подготовку специалиста, обладающего высокой культурой, педагогической компетентностью, способного приобретать новые знания и реализовывать здоровьесберегающее обучение.

Особенности трудовой деятельности таковы, что организация здорового образа жизни, формирование физической культуры, потребностей в физическом самовоспитании и самосовершенствовании, социальных свойств личности, ее психофизических качеств и двигательных способностей, необходимых для успешного выполнения педагогической деятельности, становятся обязательным условием качественной профессиональной подготовки [1].

Исходя из вышеизложенного, целью данной работы является изучение использования элементов хатха-йоги в учебном процессе

студенческой молодежи как эффективного средства формирования профессиональных знаний и умений будущих учителей.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: эпидемиологические; медико-биологические (проба Штанге, проба Генчи, проба на дозированную нагрузку); педагогические (хронометрирование, педагогические наблюдения, тесты по оценке физической подготовленности, педагогический эксперимент); статистические методы обработки результатов исследования.

В БГПУ проводилось динамическое исследование студентов в течение трех лет (2005–2007 гг.). Его целью являлось выявление наиболее распространенных заболеваний и изучение их динамики (рис. 1).

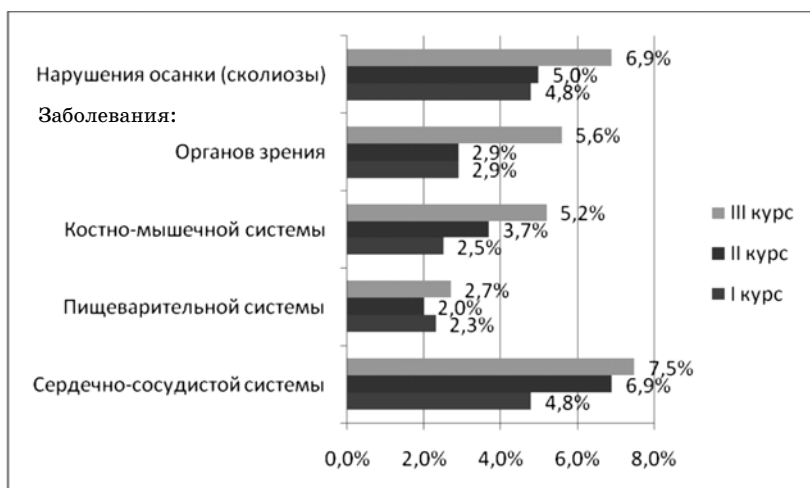


Рис. 1. Динамика распространенности заболеваний студентов от первого к третьему курсу

Результаты исследования подтверждают тенденцию к увеличению числа заболеваний студентов от первого к третьему курсу. Ведущее место среди имеющихся патологий принадлежит заболеваниям сердечно-сосудистой системы, затем идут нарушения осанки, органов зрения (в основном миопия), заболевания костно-мышечной и пищеварительной систем. А на работе в школе к ним добавляются еще и профессиональные заболевания (ларингит, фарингит, миопия и др.). Все это не позволяет учителям в должной мере реализовать свой творческий потенциал в педагогической деятельности.

Механизмом повышения уровня профессионально-значимых качеств будущих учителей является рациональный эффективный подбор средств. Многофункциональность хатха-йоги позволяет применять ее в различных частях занятия, эффективно решая задачи как физического воспитания, так и профессионально-прикладной физической подготовки.

Хатха-йога включает в себя систему физических упражнений, направленных на совершенствование человеческого тела и функций внутренних органов. Она состоит из статических поз (асан), дыхательных упражнений и элементов психорегуляции [2].

Восточные системы рассчитаны на тех, кто практикует их с детства, поэтому для студентов нами был разработан адаптированный вариант, включающий использование большого количества подводящих упражнений, позволяющих подготовить организм к восточной практике.

Исследование проводилось с целью оценки результативности разработанной программы профессионально-прикладной физической подготовки студентов педагогического вуза. Отбор испытуемых осуществлялся с помощью типологического отбора: по полу, возрасту, по показателям физического развития, физической подготовленности. Всего было исследовано 70 человек. Из состава исследуемых студенток были определены экспериментальная группа (ЭГ) в количестве 18 человек и контрольная группа (КГ) в количестве 15 человек.

ЭГ занималась по специально разработанной программе, в которой в течение учебного года были использованы средства хатха-йоги в виде комплексов упражнений. Студенты КГ занимались по традиционной программе дисциплины «Физическая культура».

При определении эффективности предложенной программы с целью повышения общей физической и профессиональной подготовленности изучались физическая подготовленность, функциональное состояние студенток педагогического вуза.

Сопоставление данных физической подготовленности выявило, что у девушек, занимавшихся по экспериментальной программе, достоверно улучшились четыре показателя из пяти. Достоверного улучшения исследуемых показателей физической подготовленности в КГ не наблюдалось (табл. 1).

Во время проведения эксперимента в ЭГ статистически достоверно улучшились результаты тестирования проб Штанге, Генчи. В КГ изменения произошли, но они не достоверны (табл. 2).

Таблица 1

Динамика показателей общей физической подготовленности студенток за время проведения эксперимента

№	Группа	n	Результаты		Р
			Исходные	Конечные	
			M±m	M±m	
Бег 100 м, с					
1	Экспериментальная	18	17,2±0,1	17,0±0,2	>0,05
	Контрольная	15	17,4±0,4	17,4±0,2	–
Сгибание-разгибание туловища, количество раз					
2	Экспериментальная	18	27,5±1,9	39,1±2,0	≤0,01
	Контрольная	15	27,1±1,9	30,6±2,3	>0,05
Наклон вперед, см					
3	Экспериментальная	18	11,4±0,5	15,7±0,4	≤0,01
	Контрольная	15	12,0±0,5	12,6±0,6	>0,05
Прыжок в длину с места, см					
4	Экспериментальная	18	158,2±5,0	172,0±5,5	≤0,05
	Контрольная	15	160,7±5,9	169±6,0	>0,05
Бег 6 мин, м					
5	Экспериментальная	18	1071,8±32,8	1256,5±30,6	≤0,01
	Контрольная	15	1120,4±29,8	1208,9±29,2	>0,05

Таблица 2

Изменение функционального состояния студенток экспериментальной и контрольной групп в процессе исследования

№	Группа	n	Результаты		Р
			Исходные	Конечные	
			M±m	M±m	
Сердечно-сосудистая система					
ЧСС в покое, уд./мин					
1	Экспериментальная	18	72,4±3,2	71,5±3,8	>0,05
	Контрольная	15	73,0±3,5	72,5±4,0	>0,05
ЧСС после нагрузки, уд./мин					
2	Экспериментальная	18	148,0±5,8	142,1±6,2	>0,05
	Контрольная	15	148,7±5,3	144,4±5,2	>0,05
Дыхательная система					
Проба Штанге, с					
3	Экспериментальная	18	33,8±2,9	46,2±3,2	≤0,05
	Контрольная	15	36,1±2,4	44,4±2,8	>0,05
Проба Генчи, с					
4	Экспериментальная	18	20,6±1,4	26,9±1,3	≤0,05
	Контрольная	15	20,7±1,7	23,3±1,8	>0,05

Для оценки эмоционального компонента была использована методика «САН» (самочувствие, активность, настроение). Методика предназначена для изучения субъективного отношения студента к своему физическому и эмоциональному состоянию. Обработка результатов производилась путем вычисления интегрального показателя. Благоприятное состояние отмечается у 73 % студентов ЭГ и 62 % КГ; умеренное состояние – у 27 и 35 % соответственно; неблагоприятное состояние выявлено у 3 % студентов КГ (рис. 2).

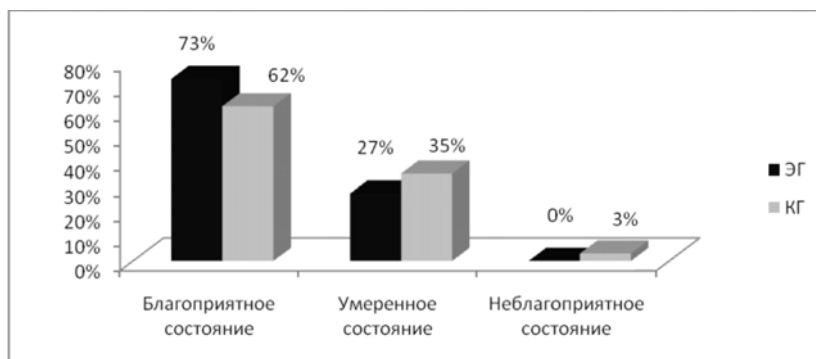


Рис. 2. Результаты обследования по методике «САН»

В результате анкетного исследования было выявлено, что 70,5 % респондентов ЭГ редко или никогда не испытывают состояние злости, гнева и раздражения, в КГ – 45,7 %. Никогда или редко отмечают у себя состояние психической депрессии 80,1 % респондентов ЭГ и 52,9 % КГ. Состояние мира и покоя, ощущение радости бытия и гармонии – критерии, отражающие состояния психоэмоциональной сферы личности. Постоянно и почти постоянно в состоянии мира и покоя находятся 80,1 % респондентов ЭГ и 44,6 % КГ. Постоянно или почти постоянно чувство внутренней радости и гармонии присуще 71,6 % ЭГ, редко и периодически в этом состоянии находятся 62,9 % респондентов КГ.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Проведенное исследование выявило положительный эффект применения элементов хатха-йоги для профилактики психоэмоционального напряжения и повышения уровня физического состояния и физической подготовленности будущих педагогов.
2. Эту программу можно рекомендовать как эффективное средство профессионально-прикладной физической подготовки будущих учителей.

Список использованных источников

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

7. ПРИМЕНЕНИЕ ПРИНЦИПА ДИНАМИЧЕСКОГО СООТВЕТСТВИЯ ПРИ ПОДБОРЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

Е.В. Короткевич,

Белорусский государственный университет физической культуры

Основное требование, предъявляемое к специальным силовым упражнениям, – их соответствие соревновательному упражнению по ряду параметров: амплитуде, направлению, акцентируемому участку рабочей амплитуды движения, величине динамического усилия, скорости проявления максимума усилия, режиму работы мышц (принцип динамического соответствия). Оценка внешнего сходства тренировочного и соревновательного упражнений не представляет собой сложности, в то время как оценка динамических характеристик является непростой задачей, поскольку требует вычисления большого количества биомеханических характеристик выполняемого движения [1, 2].

Специальное силовое упражнение, в частности, должно соответствовать соревновательному по суставному моменту силы. Для оценки этого соответствия была решена биомеханическая задача по вычислению мышечного компонента суставного момента силы $M(t)$. Для решения задачи в общем виде использовались законы теоретической механики [3, 4]. Звенья тела спортсмена моделировались цилиндрами, голова – шаром, для вычисления масс-инерционных характеристик применялись коэффициенты, разработанные В.М. Зацiorским [5].

Целью исследований являлся анализ мышечного компонента суставного момента силы при выполнении соревновательного и специального силового упражнения и анализ кривых, характеризующих динамику.

Проведенные исследования позволили заключить, что кривые, описывающие динамику мышечного компонента суставного момента силы при выполнении соревновательного упражнения, однотипны,

обладают двумя максимумами функции и аппроксимируются полиномиальной зависимостью второго порядка, при этом могут различаться величиной коэффициентов уравнения. Кроме того, было отмечено, что кривые, характеризующие прыжки, выполненные женщинами, специализирующимися в прыжках в длину с разбега, характеризуются более пологими пиками по сравнению с прыжками, выполненными мужчинами. Так, у мужчин четко выражен силовой компонент при отталкивании, в то время как для женщин типично решать задачу отталкивания преимущественно за счет скоростного компонента. Это позволяет предположить, что женщины имеют резерв в области развития специальной силы, в то время как мужчинам следует развивать скоростной компонент.

Для оценки возможности коррекции специальной силовой подготовки был проанализирован ряд упражнений, рекомендованных в специальной литературе [6, 7] для применения в качестве специальных силовых:

- прыжок в длину с места;
- отталкивание вверх двумя ногами с опорой руками о рейку на уровне головы;
- прыжки через барьер отталкиванием одной/двумя ногами;
- спрыгивание с возвышения на толчковую ногу/на обе ноги с последующим прыжком в длину;
- выпрыгивания из глубокого приседа с гирей весом 16 кг.

Для каждого из упражнений был рассчитан мышечный компонент суставного момента силы и построена кривая, характеризующая его временную динамику. Динамическое соответствие мышечного компонента суставного момента силы было обнаружено в отталкивании вверх двумя ногами с опорой руками о рейку на уровне головы, прыжках через барьер отталкиванием одной/двумя ногами и спрыгивании с возвышения на толчковую ногу с последующим прыжком в длину.

На основании биомеханического анализа можно заключить, что из представленного набора упражнений в качестве специальных силовых упражнений целесообразно применять лишь три вышеперечисленных. В дальнейшем представляется актуальным проанализировать все упражнения, применяемые в качестве специальных силовых для избранной специализации на предмет согласования с принципом динамического соответствия.

Список использованных источников

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М., 1977. – 216 с.
2. Сотский, Н.Б. Биомеханика / Н.Б. Сотский. – Минск, 2005. – 200 с.

3. Тарг, С.М. Краткий курс теоретической механики / С.М. Тарг. – 7-е изд., стереотип. – М.: Наука, 1970. – 478 с.
4. Ландау, Л.Д. Теоретическая физика: в 10 т. / Л.Д. Ландау, Е.М. Лифшиц. – 4-е изд., испр. – М.: Наука, 1988. – Т. I: Механика. – 216 с.
5. Зациорский, В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зациорский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 143 с.
6. Учебник тренера по легкой атлетике / под ред. О.С. Хоменкова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 479 с.
7. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005. – 336 с.

8. СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЮНОГО СПОРТСМЕНА

А.В. Котловский, О.М. Кабакович,

УО «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка»

Акцентированное внимание к развитию массового детско-юношеского спорта ни в коей мере не снимает проблему развития спорта высших достижений с его характерными требованиями к качеству спортивного резерва и динамике его характеристик в процессе спортивной карьеры [1].

Отмечаемое многими исследователями снижение качества населения во многом связано с тем, что с малых лет у подрастающего поколения не формируется физическая культура личности. Казалось бы, вовлеченность каждого 8–10-го подростка в организованные формы занятий в системе детско-юношеского спорта должно создавать достаточные предпосылки для повседневной физкультурно-спортивной активности в последующие возрастные периоды жизни. Однако это далеко не так. Как показали исследования, проведенные под руководством Л.П. Матвеева, физкультурно-спортивная активность сохраняется, как правило, в той форме, каковая была свойственна человеку в молодые годы. А потому спортсмены в 3 случаях из 4, уходя из сферы спорта, вообще отходят от активных занятий физическими упражнениями.

В этой связи контингент вовлеченных в сферу юношеского спорта требует к себе особого внимания спортивной педагогики. Акцентируется внимание на важности изучения особенностей личности подростка, входящего в мир спорта. Ведь воспитание волевых качеств, ведение технико-тактической подготовки, ведение спе-

циальной психологической тренировки в процессе спортивного совершенствования требуют в равной степени и индивидуализации, и ориентации на определенную «модель» высококвалифицированного спортсмена с точки зрения направленности его личности.

Как свидетельствуют ряд исследователей (В.А. Винник, Е.А. Горбунова, В.И. Подольский, В.А. Пономарчук, В.И. Старшинов и др.), юные спортсмены при современном подходе практически остаются вне сферы физической культуры. Помимо доминирующей целевой установки на достижение максимальных результатов, и прежде всего на достижение победы над соперником, этому способствуют попытки за счет вовлечения подростков в сферу детского спорта решить проблемы, лежащие вне его: отвлечение подростков «от улицы» и т.д. В такой ситуации издержки существующей системы отбора приводят к тому, что испытавшие неудачу подростки уже в 10–11 лет вообще уходят из сферы спорта. К тому же и сам подросток, не испытывая удовольствия от самих занятий, не испытывавший чувства «мышечной радости», а только видя в них способ самоутверждения, начинает видеть в самих занятиях спортом лишь способ решения проблем, лежащих вне его.

Проблемы отбора уже достаточно хорошо освещены в современной специальной литературе. Это касается в равной степени общетеоретических и методологических проблем разных аспектов спортивного отбора как в целом, так и в преломлении их к конкретным видам спорта. И все же необходимость комплексного, системного подхода к оценке спортивных способностей во многих случаях чаще декларируется, чем реализуется [2].

В условиях, когда не сформирована сознательная установка на физическое совершенствование и самосовершенствование, занятия физическими упражнениями с целевой установкой на получение материальных благ и удовлетворение собственного тщеславия отнюдь не способствуют формированию культурного человека, в частности человека и физически культурного.

Дело сдвинулось бы в лучшую сторону, если бы проблемы формирования физической культуры личности решались в процессе регламентированных занятий по физическому воспитанию в условиях школы или семейного быта. Однако на это не способны ни родители, поскольку не получили в школе достаточных знаний, умений и навыков по организации и методике занятий с детьми, ни сегодняшняя школа, в которой практически все подчинено вопросам только физической подготовки, достижению в этом плане определенного, причем, к слову, достаточно низкого, уровня.

В то же время лишь физически культурный человек способен организовать и имеет установку по собственной инициативе организовать занятия, поскольку только в случае наличия определен-

ных знаний, умений и установок можно выбрать средства и методы оптимизации собственного физического состояния практически в любых условиях повседневного быта.

Именно поэтому не решенная сегодня проблема формирования физической культуры личности юного спортсмена так остро стоит перед спортивной педагогикой.

Проблема формирования физической культуры личности юного спортсмена стоит остро в чисто прикладном плане и на момент непосредственных занятий спортом: ведь выполнение всех требований тренера, который зачастую озабочен только результатом юного спортсмена без особого внимания к его физическому состоянию, в условиях физического бескультурья подростка (как говорится, «развит, но не обучен») ведет к перенапряжению и срывам спортсмена [3].

Таким образом, проблема формирования физической культуры юного спортсмена важна не только для его последующей физической активности, но и для оптимизации процесса его сегодняшнего спортивного совершенствования, чтобы подросток сам мог контролировать соответствие тренировочных нагрузок своему реальному физическому состоянию. Ведь опыт показывает: юный спортсмен нередко диссимулирует состояние своего здоровья, скрывает перенапряжение в целях продолжения активных тренировок и достижения результатов, необходимых в условиях жесткого отбора.

Учитывая все сказанное и принимая во внимание многочисленность контингента юных спортсменов, уже сегодня следует добиться эффективного использования возможностей такой регламентированной формы организации двигательной активности подростка, как спортивная деятельность в деле формирования физической культуры личности подрастающего поколения. Подводя итоги рассмотрения проблемы социально-психологических аспектов спортивного подбора, можно констатировать, что ее решение во многом определяет не только эффективность спортивной карьеры конкретного индивида, но служит своего рода предпосылкой для оптимизации общей жизненной ситуации подростка как на момент его физкультурно-спортивной активности, так и в перспективе. Ведь от того, насколько бережно и социально оправданно строится процесс спортивного совершенствования, определяются момент и пути «выхода» из института спорта, во многом зависит его жизненный путь и реализация им своего потенциала как личности. В этой связи учет социально-психологических моментов спортивного отбора становится предпосылкой успешности вхождения индивида в социум и его дальнейшего совершенствования в общекультурном и общечеловеческом плане.

Список использованных источников

1. Бриль, М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.
2. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
3. Арсеньев, А.С. Проблемы цели в воспитании и образовании. Цель в воспитании личности. Научное образование и нравственное воспитание / А.С. Арсеньев // Философско-психологические проблемы образования. – М.: Педагогика, 1981. – С. 54–97.

9. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

С.Я. Юранов,

канд. пед. наук, доцент,

О.С. Грачева,

аспирант,

О.К. Левчук,

ст. преподаватель,

*УО «Белорусский государственный педагогический
университет им. М. Танка»*

На современном этапе, в период становления рыночной экономики, физическое воспитание детей и учащейся молодежи остается одним из основных направлений государственной политики, так как от здоровья и умения подрастающего поколения адаптироваться к различным, в том числе и неблагоприятным, условиям внешней среды во многом зависит будущее нации. Так, физическая культура и спорт рассматриваются как мощное средство профилактики заболеваний, укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности человека.

Что касается студенческой среды, то здесь проблема развития физической культуры и спорта чрезвычайно актуальна и связана с сохранением и укреплением здоровья студентов – наиболее прогрессивной части молодежного сообщества. Однако социальные перемены, происходящие в современном белорусском обществе, диктуют необходимость разнообразия специализаций физической культуры в высших учебных заведениях. Для реализации обяза-

тельных программ по физическому воспитанию необходимо внедрение в педагогический процесс инновационных форм и методов физкультурно-спортивной активности, направленных на реализацию гедонистических потребностей студенческой молодежи.

Одним из таких видов спорта может служить ориентирование на местности. Увлеченность – вот главная отличительная особенность бега с ориентированием от «просто бега», благодаря которой человек, сам того не замечая, преодолевает в движении немалые расстояния. Если к этому добавить возможность общения с природой, что способствует эстетическому воспитанию человека, развитию его гармоничных взаимоотношений с окружающей средой, ориентирование приобретает еще большую значимость в ряду физических упражнений человека. Суть спортивного ориентирования состоит в передвижении спортсмена по местности при помощи карты и компаса, где он за кратчайшее время проходит через контрольные пункты (КП), установленные на дистанции и отмеченные в карте [1]. Занятия ориентированием проводятся на местности, для их организации не нужно нарушать природный ландшафт (оформляются старт и финиш и оборудуются КП, которые впоследствии убираются, не нанося вреда природе). Так как ориентироваться в лесу можно, используя разные способы передвижения (бегом, на лыжах, на механических средствах передвижения), то эволюция спортивного ориентирования привела к его разделению на разные виды: кроссовое, лыжное и велоориентирование.

Однако самым распространенным и доступным видом физических упражнений был и остается бег. Вариации скорости и темпа беговых упражнений позволяют использовать его на любом уровне физического развития и функционального состояния человека. Что касается академических занятий в учебных заведениях, то в связи с ограниченными материально-техническими возможностями (а занятия бегом не требуют специально оборудованных площадок) бег становится наиболее востребованным видом физической активности. Но бег «без цели» не вызывает интереса у занимающихся, и здесь на помощь педагогу приходит ориентирование на местности, где наряду с множеством профессиональных задач решается задача повышения интереса к обязательным занятиям физической культурой в рамках учебного процесса в вузе [1].

Для занятий спортивным ориентированием необходимы: спортивная форма, удобная обувь, компас и подробная карта лесного массива.

Существуют короткие (спринтерские) дистанции (2–3 км), средние дистанции (4–6 км), длинные (классические) дистанции (6–12 км). Начинать занятия с группами студентов-новичков сле-

дует с коротких дистанций с небольшим количеством (1–2) КП, с постепенным усложнением. Усложнение дистанции проводится как за счет увеличения КП, так и за счет усложнения ландшафтных условий. Длинные (классические) дистанции, как правило, не используются в рамках академических занятий в связи с их временной ограниченностью. На этапах между КП участникам предлагаются сложные задачи на чтение карты и участки с широким выбором вариантов пути движения. Путь от каждого КП к следующему участники выбирают по своему усмотрению.

Спортивное ориентирование как вид спорта подразумевает конкурентную борьбу, не исключая азарта соревнования (разделение занимающихся на подгруппы и групповое передвижение по маршруту), можно предоставить возможность для самосовершенствования, оздоровления, общения с природой и увлекательного решения задач ориентирования для одного занимающегося (прохождение маршрута в одиночку в удобном для ориентировщика темпе).

Как правило, короткие и средние дистанции требуют от студентов особо высокой сосредоточенности на протяжении всего маршрута, умения детально читать карты и быстро принимать решения, на длинных дистанциях необходимо рационально выбирать варианты движения.

Решение задач ориентирования основывается на мыслительных процессах, которые не поддаются измерениям традиционными методами. Ориентирование на местности требует от участников практического знания топографии, решения навигационных задач движения по местности со сложным рельефом и большим количеством ориентиров – линейных (автомобильные и лесные дороги, границы растительности разных лесных пород), площадных (поляны разной конфигурации, участки природной растительности разных пород, лесопосадки, искусственные сооружения) и точечных (всевозможные пересечения линейных и площадных ориентиров, микрообъекты рельефа). При этом определяющую роль играет организация рациональных и надежных (безошибочных) действий – тактика работы с картой и местностью [7].

Выбор варианта движения всегда производится с конкретной целью – достижение КП по оптимальному пути, учитывая рельеф, проходимость местности, качество лыжни (для лыжного ориентирования), уровень физического и технического мастерства.

Реализуемый вариант движения практически никогда не является прямой линией, соединяющей КП. Анализ работы спортсменов на дистанциях кроссового ориентирования показал, что

одним из главных критериев, определяющих удлинение пути на соревнованиях от прямой линии, соединяющей КП, является пересеченность местности. Это связано с естественным желанием спортсменов уменьшить набор высоты при реализации варианта движения за счет некоторого разумного его удлинения.

Менее опытные выбирают более простые и надежные варианты движения, преимущественно линейные ориентиры (дороги, тропинки, четкие границы леса и т.д.), сильнейшие участники – более сложные, но короткие варианты с использованием движения по азимуту, прохождением труднопроходимых или заболоченных участков местности, а также участков со сложным для понимания рельефом или густой сетью лыжных трасс (зимой).

Безошибочное прохождение по намеченному варианту движения составляет суть ориентирования на местности. Прежде всего это чтение карты в движении. Конечной целью обучения чтению карты является четкое и быстрое распознавание участка местности по условным знакам и наоборот. Чтение карты в движении – более сложная задача. Для совершенствования этого навыка необходимо работать с картой в движении, постепенно повышая скорость движения, на которой можно эффективно читать карту. В результате вырабатывается навык получения информации с карты во время движения. Он обеспечивается повышением качества восприятия картографической информации, способствующей сокращению времени обращения к карте.

Сопоставление участков местности с соответствующими фрагментами на карте происходит на протяжении всей дистанции. Находясь на дистанции, участник должен хорошо читать карту в движении, выбирать оптимальные варианты пути между КП и не пропускать необходимые для контроля ориентиры.

В ориентировании наиболее существенное значение имеет восприятие пространственно-временных соотношений, т.е. взаимных расположений различных объектов. Спортсмен в нужное, по его мнению, время изучает карту (воспринимает ее содержание), осматривает местность, сравнивает ее с изображением на карте, выделяет нужные ориентиры. Тактика работы с информацией карты и местности является определяющей на дистанции. Опытные спортсмены всегда работают на опережение чтения карты. Имея информацию карты, они, двигаясь по дистанции, ждут ее подтверждения. Количество обращений к карте зависит от ее насыщенности. На простых перегонах спортсмены часто практикуют движение по памяти.

«Взятие» азимута производится с помощью компаса и плато. Наложив продольную сторону плато на линию нужного направления, необходимо сопоставить линию магнитного меридиана карты и стрелку компаса. При точном сопоставлении спортсмен будет вынужден повернуть в направлении нужного движения. Если пробегаемый участок небольшой, достаточно сразу, посмотрев вперед, увидеть конечную точку. В случае большого расстояния можно либо постоянно держать компас на карте в одном положении и контролировать совмещение стрелок севера компаса и карты, либо зафиксировать магнитную линию карты на компасе поворотом вращающейся относительно плато колбы. В этом случае задача спортсмена сводится к контролю пребывания стрелки компаса между направляющими линиями колбы, а продольная сторона плато будет указывать направление нужного движения.

Таким образом, спортивное ориентирование на местности как вид физических упражнений является прекрасным средством не только физического оздоровления человека, но и умственного развития. Занятия спортивным ориентированием создают предпосылки для развития индивидуальности человека. Методы работы для достижения цели в ориентировании позволяют проявить свой индивидуальный стиль и индивидуальные особенности. Это касается как физической, так и мыслительной деятельности занимающихся.

Список использованных источников

1. Близневская, В.С. Спортивное ориентирование летом и зимой: учеб. пособие / В.С. Близневская, А.Ю. Близневский, В.Н. Юдаков. – Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2001.
2. Клацки, Р. Память человека / Р. Клацки. – М.: Мир, 1978. – 319 с.
3. Корсаков, И.А. Наедине с памятью / И.А. Корсаков, И.К. Корсакова. – М.: Эйдос, 1993. – 80 с.
4. Лапп, Д. Улучшаем память в любом возрасте / Д. Лапп. – М.: Мир, 1993. – 240 с.
5. Матюгин, И.Ю. 126 эффективных упражнений по развитию вашей памяти / И.Ю. Матюгин. – М.: Эйдос, 1993. – 156 с.
6. Матюгин, И.Ю. Зрительная память / И.Ю. Матюгин, Е.И. Чакаберия. – М.: Эйдос, 1993. – 78 с.
7. Моисеенков, И.Л. Специальная тренировка внимания спортсменов-ориентировщиков: Теория и практика физической культуры / И.Л. Моисеенков, Л.Д. Ганюшкин. – М.: Мир, 1974. – 130 с.
8. Огородников, Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию / Б.И. Огородников, А.Л. Моисеенков, Е.С. Приймак. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 90 с.

10. ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СОВРЕМЕННОЙ ПАРАДИГМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

А.Р. Рафикова,
канд. пед. наук, доцент

Академия управления при Президенте Республики Беларусь

Государственная политика Республики Беларусь актуализирует инновационную составляющую образования, которая должна обеспечить оптимальные условия для интеграции науки, производства и образования в интересах развития инноваций, опираясь на национальные особенности и традиции. Это инициирует организацию процесса обучения так, чтобы его образовательный результат проявлялся в развитии собственной внутренней мотивации обучения, творческих способностей, устойчивого познавательного интереса учащихся.

Актуальность разработки практико-ориентированного обучения заключается в том, что данный подход позволяет значительно повысить эффективность обучения за счет отбора содержания учебного материала с позиции востребованности в последующей практической деятельности. Это приводит к тому, что каждую преподаваемую дисциплину учащиеся оценивают через призму практической прикладности приобретаемых в результате ее изучения знаний и навыков. При этом в структуре гуманитарного образования незыблемыми остаются доминанты, связанные с формированием человека нового тысячелетия: физически здорового, образованного и эрудированного, духовно развитого и социально активного. Значимость дисциплины «Физическая культура» в этом аспекте неоспорима. Однако сегодня можно констатировать, что взгляд на дисциплину «Физическая культура» у ряда представителей системы образования, в том числе и руководящего ее звена, зачастую несколько ограничен и предполагает второстепенную малозначимую роль дисциплины в общем процессе практико-ориентированного высшего образования.

В соответствии с типовыми учебными планами новой четырехлетней концепции получения высшего образования дисциплина «Физическая культура» вынесена в раздел дополнительных (прежде факультативных) видов обучения.

Разрабатывая концепцию практико-ориентированного подхода при преподавании дисциплины «Физическая культура» в вузе, следует исходить из трех уровней, преемственно взаимосвязанных и значимых для профессиональной подготовки:

I уровень – *общей профессиональной физической подготовки*. Предполагает ликвидацию противоречий между профессионально-

творческим потенциалом будущего специалиста и его физическим состоянием.

II уровень – *профессионально-прикладной физической подготовки*. Направлен на дифференцированное включение адекватных профессии средств физической культуры и спорта для развития профессионально-значимых качеств.

III уровень – *профессионально-компетентностной физической подготовки*. Обеспечивает взаимодействие с другими дисциплинами на основе взаимного переноса умений, навыков и способностей для оригинального и творческого решения производственных задач.

Понимая под термином «компетенция» единство знаний, профессионального опыта, способностей действовать и навыков поведения индивида, определяемых целью, заданностью ситуации и должностью, выделяют *академические компетенции* (знания и умения по изученным дисциплинам, способности к обучению); *профессиональные компетенции* (умение формулировать проблемы, решать задачи, разрабатывать планы и обеспечивать их выполнение в избранной сфере профессиональной деятельности). Особо следует выделить *социально-личностные компетенции*, включающие культурно-ценностные ориентации и качества личности, знание идеологических, нравственных ценностей общества и государства и умение следовать им.

В частности, применительно к сфере управления ключевыми для личности современного руководителя являются качества лидера: способность действовать в условиях неопределенности, готовность к обоснованному риску, готовность проявлять творческий потенциал и выходить за границы привычных стереотипов, перспективное видение и прогнозирование; умение действовать в коллективе, высокоразвитые чувство патриотизма и гражданственности, моральные принципы и культура здорового образа жизни, стрессоустойчивость. Способность руководителя к проявлению этих качеств в практической деятельности обеспечивает адекватную профессиональную адаптацию. Не следует скрывать, что в ряде субъектов хозяйствования возникновение негативных экономических ситуаций в условиях мирового финансово-экономического кризиса было спровоцировано неустойчивостью (срывом адаптации) к негативным влияниям извне, отсутствием противодействия и слабостью управления. Недостаточный уровень подготовки руководителей к работе в кризисных условиях и допущенные просчеты актуализируют для управленческого образования воспитание антикризисного руководителя с высокоразвитыми профессиональными и социально-личностными компетенциями.

Нет сомнения, что инновационные подходы к организации дисциплины «Физическая культура» в вузе должны отражать требования современного момента, при которых качество специалиста определяется не только квалификационными характеристиками, но и хорошо развитыми компетенциями. Соответствие психофизиологических характеристик личности и особенностей профессии, обеспечивающее хорошую профессиональную адаптацию и сохранение профессионального здоровья – важной составляющей долгой и продуктивной профессиональной деятельности, приоритетно может обеспечить дисциплина «Физическая культура». Учитывая это, на кафедре физической культуры Академии управления при Президенте Республики Беларусь разработана новая программа двигательных тренингов компетентностной направленности с использованием средств физической культуры. В ходе реализации программы студентам и слушателям предлагаются тренинги со специфическими названиями («Эффективное общение», «Держи удар!», «Думай быстро!», «Смелость, решительность, воля», «Запомни и повтори!», «Ты в роли!», «Сет против стресса» и др.) в горизонтальной интеграции с другими дисциплинами (с эффектом положительного переноса), направленные на:

- улучшение адаптации в коллективе и развитие лидерских качеств посредством командной игровой практики (обеспечивает достижение эффективного общения руководителя с коллективом с позиции лидера и в роли аутсайдера, развитие способности к быстрой ориентации в постоянно изменяющейся ситуации; обучение организации взаимодействия команды, прогнозированию результатов совместных коллективных действий на стадии планирования, управлению межличностными коммуникациями в ситуациях с высоким психоэмоциональным фоном общения и др.);
- формирование установки на самопознание через совместную двигательную деятельность в группе (обеспечивает навык выявления и управления слабыми сторонами своего «Я» (психологическая и физическая составляющие), поведения в неформальной обстановке (на спортивной площадке, в условиях соревновательной конкуренции с высоким психоэмоциональным фоном); дает возможность оценить внешнюю картину своего «Я» через открытое общение в группе, сравнить ее с внутренним субъективным представлением);
- развитие психических функций (памяти, внимания) через алгоритмы развития двигательной памяти (способность запоминать, сохранять и воспроизводить полученную информацию в виде наглядных образов, понятий, программ действий);
- развитие способности к принятию управленческого решения в условиях неопределенности посредством соревновательно-игровой деятельности (формирует готовность к активным действиям и принятию оптимального решения в условиях выбора, риска,

- ограниченного времени; позволяет получить срочный эффект и оценку своих и командных действий; развивает навык распределения ролей и функций в команде и др.);
- психорелаксацию за счет переключения нервной доминанты (по принципу активного отдыха);
 - воспитание стрессоустойчивости через управление телом и сознанием с использованием координационных и дыхательных упражнений (снятие мышечных зажимов, развитие целеустремленности, настойчивости, уверенности в себе, устойчивости к внешним воздействиям, способности к концентрации сознания, к переключению и др.).

Подход подразумевает также усиление образовательного валеологического компонента подготовки управленческих кадров с целенаправленным развитием валеологической этики руководителя, приобретение знаний по самодиагностике физического и психического состояния, оздоровлению с использованием самостоятельно составленных индивидуальных двигательных программ и других здоровьесберегающих технологий. Представляется, что комплексное образовательно-воспитательное совершенствование личности будущего руководителя через развитие профессионального здоровья, активизацию самосовершенствования, психологических и биологических функций и формирование устойчивой связи с успешностью в профессиональной деятельности позволит обеспечить самоактуализацию будущего специалиста в трудовом процессе и поможет преодолеть возможные личностные трудности.

Понимание значения процесса физического воспитания в формировании психолого-биологических ресурсов личности для эффективного решения профессиональных задач будет повышать его востребованность в среде студенческой молодежи, содействовать трансформации существующих стереотипов как профессионально незначимого, отвлекающего от специализации. Актуализируется также понимание, что практически любой крупный проект современности, сколь бы он ни был обоснован в технологическом, энергетическом, экономическом, геополитическом аспектах, может оказаться невыполнимым ввиду дефицита человеческих ресурсов, причем не только в отношении количественных параметров, но и качественных – здоровья, психического и интеллектуального потенциала, способности к социальной, биологической и профессиональной адаптации, наличия морально-нравственных качеств. Необходимо понять, что роль социального института физической культуры и спорта не ограничивается «пропагандой здорового образа жизни» и «получением медалей в спорте высших достижений». Важно акцентировать в обществе перспективы использования потенциала физической культуры и спорта для повышения готовности к профессиональной деятельности, обеспечения ее эффективности и достижения субъективного ощущения социального благополучия человека.

11. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ КОММЕРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

П.Д. Плют,

преподаватель кафедры физической культуры,

Академия управления при Президенте Республики Беларусь

Спорт, формирование здорового образа жизни, развитие олимпийского движения – все это основные составные части современной государственной политики Республики Беларусь. Основная роль в развитии спорта принадлежит таким организациям, как спортивные клубы. Спортивные клубы являются неотъемлемой частью системы физической культуры и спорта Республики Беларусь. Велико значение спортивных клубов и в развитии детско-юношеского спорта. Они способны, будучи участниками международных соревнований, повышать авторитет белорусского спорта, привлекать интерес к Республике Беларусь. Определение спортивного клуба дано в ст. 17 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» [1]. Так, клуб по виду (видам) спорта – это организация, осуществляющая деятельность по подготовке спортсменов (команд спортсменов) и представлению спортсменов (команд спортсменов) от своего имени на спортивных соревнованиях по виду (видам) спорта. Естественно, что для осуществления целей своей деятельности, оплаты труда спортсменов и тренеров, поддержки детско-юношеского спорта спортивные клубы нуждаются в денежных средствах. Учитывая нынешнюю непростую экономическую ситуацию в стране, государство вынуждено более целенаправленно и точно распределять средства государственного бюджета. В связи с этим было принято решение уменьшить бюджетное финансирование спортивных клубов, при этом создать им необходимые условия для собственной предпринимательской и иной деятельности, которая позволит им самостоятельно привлечь денежные средства. Предполагается, что к 2015 году спортивные клубы выйдут на 50 % самофинансирования.

В определении спортивного клуба, данного в белорусском законодательстве, нет упоминания о какой-либо предпринимательской или иной коммерческой деятельности. В свою очередь, следует отметить, что большинство спортивных клубов осуществляют свою деятельность в области профессионального спорта. Профессиональному спорту тот же Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» дает определение как предпринимательской, трудовой и иной не запрещенной законодательством деятельности, направленной на достижение высоких спортивных результатов и получение доходов (вознаграждений) от организации спортивных

мероприятий и (или) участия в них [1]. Таким образом, логично было бы добавить в белорусское законодательство определение профессионального спортивного клуба, из которого было бы четко ясно, что профессиональный спортивный клуб – это юридическое лицо, цели деятельности которого заключаются в достижении высоких спортивных результатов, а также в получении прибыли.

Нормы Гражданского кодекса Республики Беларусь предусматривают создание коммерческих юридических лиц в форме хозяйственных обществ и некоммерческих юридических лиц в форме общественных организаций (объединений) [2]. Как показывает практика, спортивные клубы в Республике Беларусь создаются в различных организационно-правовых формах: от общественных объединений и учреждений до хозяйственных обществ. Отсюда можно сделать вывод, что спортивные клубы могут являться как коммерческими, так и некоммерческими юридическими лицами. Тут же следует отметить, что для спортивных клубов, созданных в форме некоммерческих юридических лиц, согласно нормам Гражданского кодекса Республики Беларусь будут действовать ограничения по осуществлению предпринимательской деятельности: они могут осуществлять предпринимательскую деятельность лишь постольку, поскольку она необходима для их уставных целей, ради которых они созданы, соответствует этим целям и отвечает предмету их деятельности [2].

В целях создания необходимых условий для дальнейшего развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь, а также оптимизации мер поддержки игровых видов спорта был принят Указ Президента Республики Беларусь от 3 ноября 2011 г. № 497 «Об оказании поддержки организациям физической культуры и спорта» [3]. Данный документ позволяет оптимизировать меры поддержки игровых видов спорта, обеспечить гарантированный уровень оплаты труда спортсменов и работников клубов, а также стимулировать самостоятельное «зарабатывание» средств спортивными организациями и достижение ими более высоких спортивных результатов. Важным моментом, закрепленным данным Указом, является то, что спортивные организации, созданные в форме общественных объединений, ассоциаций, союзов, получили право осуществлять без образования коммерческих организаций и (или) участия в них следующие виды предпринимательской деятельности:

- деятельность в области спорта;
- туристическая деятельность;
- оптовая и розничная торговля;
- рекламная деятельность;
- сдача внаем собственного недвижимого имущества;

- прочая деятельность по организации отдыха и развлечений;
- деятельность прочего сухопутного транспорта, не подчиняющегося расписанию;
- услуги автомобильных стоянок.

Доходы и имущество, полученные от осуществления предпринимательской деятельности, после уплаты налогов, сборов и иных обязательных платежей в республиканский и местные бюджеты, используются спортивными организациями на:

- реализацию своих уставных целей (задач);
- развитие соответствующих видов спорта, в том числе инфраструктуры клубов по игровым видам спорта, включая строительство (реконструкцию, ремонт) физкультурно-спортивных сооружений и коммуникаций к ним, оснащение их специализированным оборудованием, а также детско-юношеского спорта, включая расходы на обеспечение функционирования детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, включенных в структуру этих клубов в виде обособленного структурного подразделения [3].

Но мировая практика показывает, что, помимо предпринимательской деятельности, спортивные клубы получают доходы и от иной коммерческой деятельности, к которой можно отнести продажу прав на телетрансляции, привлечение спонсоров, продажу билетов, а также заключение трансфертных сделок. Так, одним из главных источников доходов спортивных клубов в странах Западной Европы является спонсорская помощь. В Республике Беларусь несколько другая ситуация, которая обусловлена рядом объективных причин. Так, наши реалии таковы, что в данную сферу вынуждено вмешиваться государство. До недавнего времени существовал перечень клубов, которым оказывалась поддержка, и перечень юридических лиц, оказывающих эту поддержку, закрепленный на уровне постановления Совета Министров, то есть государство директивно назначало спортивным клубам спонсоров. Однако вступивший в силу вышеупомянутый Указ Президента Республики Беларусь № 497 «Об оказании поддержки организациям физической культуры и спорта» призван изменить подобное положение. Анализ норм данного Указа позволяет сделать вывод, что спортивные клубы должны самостоятельно договариваться с предприятиями, и объем полученных ими спонсорских средств будет полностью зависеть от работы самих спортивных организаций. Указ Президента также предоставляет право спортивным организациям передавать, в том числе на возмездной основе, права на теле-, радио- и иные способы трансляции спортивных соревнований [3].

Еще одной строкой доходов спортивных клубов является реализация билетов на проводимые ими либо с их участием спортив-

ные соревнования. Данное право закреплено вышеназванным Указом Президента Республики Беларусь. Здесь стоит отметить, что зрительский интерес к большинству матчей чемпионатов Республики Беларусь по игровым видам спорта не велик, да и большинство спортивных арен не позволяют вмещать большое количество болельщиков.

Следующим возможным источником доходов спортивных клубов являются трансфертные сделки. Важнейшим элементом перехода спортсмена из одного спортивного клуба в другой является компенсация. Под компенсацией понимается денежная выплата за переход спортсмена (передачу трансфертных прав на него) из одной организации в другую, определяемая на договорной основе, в период действия контракта спортсмена.

Все это позволяет клубам зарабатывать деньги на воспитании и последующей продаже молодых игроков.

Таким образом, подытоживая все вышесказанное, можно сделать вывод, что спортивные клубы занимают важнейшее место в системе физической культуры и спорта Республики Беларусь. Для осуществления целей и задач своей деятельности они нуждаются в денежных средствах. Экономическая ситуация в стране вынуждает сократить бюджетное финансирование спортивных клубов. Но в то же время создается правовая основа для самостоятельного привлечения ими денежных средств. Так, спортивные организации, созданные в форме общественных объединений, ассоциаций, союзов, получили право осуществлять без образования коммерческих организаций и (или) участия в них определенные виды предпринимательской деятельности. Кроме того, существует ряд других способов, с помощью которых спортивные клубы могут получать доходы. К ним относятся продажа прав на трансляции соревнований, привлечение спонсорской помощи, продажа билетов на соревнования с собственным участием, а также доходы от заключения трансфертных сделок. Существующие реалии таковы, что есть законодательная база, но нет механизмов ее реализации.

Список использованных источников

1. О физической культуре и спорте: Закон Респ. Беларусь от 18 июня 1993 г. № 2445-ХП, с изм. и доп.: текст по состоянию на 09.11.2009 г. // Консультант Плюс: Версия Проф. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр». – Минск, 2012.
2. Гражданский кодекс Республики Беларусь: Кодекс Респ. Беларусь от 7 декабря 1998 г. № 218-З // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр». – Минск, 2012.
3. Об оказании поддержки организациям физической культуры и спорта: Указ Президента Республики Беларусь от 3 ноября 2011 г. № 497 // Консультант Плюс: Версия Проф. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр». – Минск, 2012.

12. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Л.Н. Луцик, Е.Н. Лысенко,

В.И. Ярмолинский,

канд. тех. наук

Белорусский государственный университет

Каратэ как вид спорта предъявляет высокие требования к уровню здоровья и физической подготовленности занимающихся. Поэтому в системе обучения и спортивного совершенствования студентов серьезное внимание уделяется их общефизической и специальной физической подготовке. Специфика тренировки заключается в необходимости развития способностей к максимальной мобилизации и интеграции физических, психических и ментальных сил организма для решения конкретной ситуационной задачи. Интенсивность физических действий, несмотря на краткосрочность, приводит к выраженной активизации функций эндокринной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма. Важно подготовить эти системы к высокоамплитудным колебаниям, развить способность к ускорению физиологических процессов.

По мере совершенствования технического и тактического мастерства интенсивная тренировка становится все более важным средством спортивной подготовки. Сохранение и повышение работоспособности обеспечивается в том числе правильным дозированием физических нагрузок. В учебной литературе управление физическими нагрузками базируется на пульсовом контроле и регламентации времени пребывания в различных пульсовых зонах. Однако в ней недостаточно акцентируется внимание на скорости нарастания и восстановления частоты сердечных сокращений (ЧСС), индивидуальной пульсовой стоимости нагрузки, характере гемодинамических реакций (приращений пульсового и среднего артериального давления (АД)) и др.

Как показывают современные исследования в области физиологии спорта, вторым по значимости показателем, который следует контролировать у спортсменов, развивающих скоростно-силовые качества, следует считать индекс напряжения (ИН) систем регуляции пульса, рассчитываемый путем измерения показателей его вариабельности. Являясь интегральным маркером усилий центральной нервной системы в нагрузке и сбалансированности вегетативных процессов в покое, ИН косвенно отражает мобилизацию физиологических систем и наличие либо отсутствие резервов для

адаптации к большей нагрузке. Характерно, что даже при относительно низких значениях ЧСС (130–150 уд./мин) величина ИН у малоподготовленных спортсменов может достигать критического уровня (6–12 тыс. ед.), тогда как у опытных спортсменов при высоких значениях пульса (170–190 ударов/мин) она может долго оставаться на среднем уровне (2–4 тыс. ед.), что демонстрирует сохранение резервов адаптации.

Наша концепция управления тренировкой основывается на оперативном контроле трех физиологических показателей – ЧСС, ИН и АД, что не является обременительным для тренера и спортсмена с учетом автоматизации этих измерений. Исследования проводятся в ключевые фазы одного-двух занятий тренировочного микроцикла и направлены на выявление планируемых приращений этих показателей в мезоцикле. Оперативный контроль АД осуществляется сертифицированными в нашей стране кистевыми тонометрами-автоматами «Omron-637IT» (Япония, Omron Healthcare Co. Ltd.), а ЧСС и ИН – экспресс-анализаторами сердечного ритма «Олимп» (Беларусь, ООО «Медиор»).

Задачей тренера является определение (недопущение завышенных значений) названных параметров в состоянии покоя, перед тренировкой (контроль эффективности основного восстановления), а также регистрация этих показателей после разминки (контроль качества адаптации), в пике нагрузки (выявление рисков срыва адаптации) и по окончании занятия (контроль способности к релаксации).

Соревновательные спаринги (дзю-кумитэ) или скоростно-силовые тесты (работа на снарядах) сопровождаются изучением адаптационных (физиологических) эффектов, определением персональных границ и соотношений показателей. Приращение нагрузок связано не столько с увеличением объемов, сколько с постепенным ростом времени пребывания спортсмена в зоне высоких напряжений. Прирост показателей ЧСС, АД и ИН относительно ранее достигнутых значений обеспечивается путем увеличения интенсивности взаимодействия спортсменов, усложнения заданий. Но при этом увеличиваются и интервалы отдыха между этими упражнениями. Таким образом, суммарная пульсовая стоимость нагрузки повышается незначительно, и это позволяет спортсменам полноценно восстанавливаться к очередной тренировке.

Отметим, что проведение систематического оперативного контроля функционального состояния занимающихся каратэ является серьезным организующим фактором и служит основанием для прогнозирования стабильности состояния здоровья спортсмена и его готовности участвовать в соревнованиях высокого ранга и соответствующих разделах соревнований.

Так, сложившиеся стереотипы проведения тренировок по карате формируют у многих спортсменов ложное представление о соответствии развития своих физических качеств требованиям республиканских и мировых чемпионатов. Участие в них приводит порой к психоэмоциональному подавлению творческих способностей спортсмена, ярко проявляющихся в привычном спортивном зале. В таком разделе, как ката (командное ката), также существенно изменились требования к физической подготовке спортсменов: если раньше правильная форма исполнения движений являлась основной целью предсоревновательной подготовки, то сегодня уровень исполнения бункай ката (его технического содержания) существенно повысился, и это требует от спортивной команды незаурядной физической подготовки, специального развития быстроты, точности и силы движений, синхронности тактического взаимодействия.

13. ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУЧНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

В.И. Ярмолинский,

канд. тех. наук,

Белорусский государственный университет

Физическая культура в высших учебных заведениях представлена не только учебно-воспитательным процессом, соответствующей учебной дисциплиной. Она является важным элементом общей культуры всех работников вуза – администраторов, педагогов, научных сотрудников. Большинство из них еще на студенческой скамье определились в своей позиции по отношению к ценностям физической культуры, здорового стиля жизни. Наблюдения за студенческой аудиторией, коллегами по работе, обсуждение жизненного опыта, публичных выступлений на тему здоровья создают основу для обновления личных взглядов и убеждений о роли физической культуры в жизни студента, ученого, преподавателя, значении деятельности кафедр физического воспитания и спорта в системе высшего образования. Этому способствуют спортивно-массовые мероприятия, проводимые в структуре вуза, работа профсоюзных групп здоровья, специализированные выставки, в которых принимают участие вузы («Спортэкспо», «Неделя моды на здоровье», «Индустрия здоровья», «Здравоохранение» и др.). Сложившаяся атмосфера доброжелательного отношения к физической культуре во многом определяет эффективность взаимодействия кафедры

физического воспитания с другими подразделениями вуза. Необходимость в этом актуализируется с каждым годом в связи с повышающимися требованиями к качеству образования – как в целом, так и по отдельным дисциплинам.

Преподавание физической культуры неразрывно связано с исследованиями, нацеленными непосредственно на изучение и развитие ее функций и компонент, а также решающими задачи ряда смежных дисциплин – физиологии и психологии человека, спортивной медицины и др. Выбор тематики исследований во многом зависит от материально-технической базы учреждения образования, сложившейся научной школы и традиций работы профессорско-преподавательского состава. Обязательность ведения научной работы преподавателем физической культуры, тренером по виду спорта становится все более очевидной и актуальной. Не только студентам, но и себе, своим коллегам приходится постоянно доказывать эффективность используемых педагогических приемов и технологий, искать аргументы в пользу выбора конкретных видов физических упражнений, форм учебных занятий и тренировок.

Для совершенствования системы физического воспитания особенно ценными являются многолетние наблюдения специалистов, имеющих глубокие базовые знания, опыт педагогической деятельности. Научное мышление позволяет многим из них формулировать и обновлять важнейшие принципы сохранения здоровья, приумножения духовных и физических сил человека с учетом меняющихся экологических и социально-экономических условий. Знания таких людей представляют подлинно научный интерес, а их практическая деятельность зачастую носит инновационный характер.

Физическая культура – интенсивно развивающаяся научная область, активно усваивающая достижения других наук, приспособляющая их для решения своих проблем. Процесс освоения новых знаний, их анализа и обобщения становится все более доступным преподавателям и тренерам благодаря открытому доступу в Интернет, компьютерным технологиям, совершенствованию работы институтов повышения квалификации. С другой стороны, объектом управления в физической культуре является контингент, который никогда нельзя считать постоянным. Студенческая аудитория изменяется от года к году, обнаруживая все новые тенденции в показателях физического развития, уровня здоровья, физической подготовленности, качества знаний, отношения к практическим занятиям, стремления к большому спорту. Поэтому необходимо обновлять и саму систему обучения, теснее увязывать интересы общества и вуза, преподавателя и студента, направляя их в единое русло формирования физически и духовно совершенной личности.

Следует повышать гарантии сохранности здоровья и повышения работоспособности каждому вновь поступившему студенту независимо от предыстории его физического воспитания. А для этого нужно использовать новые знания и новые технологии.

Сегодня отечественная система физического воспитания переживает определенный кризис, связанный с реформированием всей системы высшего образования (переходом на 4-летний цикл обучения студентов). С одной стороны, в нашем государстве, как ни в каком другом, активно поддерживается спортивно-массовая работа и общее физкультурное образование учащихся и студентов. А с другой стороны, европейские стандарты подталкивают чиновников к вытеснению физической культуры как учебной дисциплины из сетки основного учебного расписания, делая ее, по сути, факультативным курсом. Это указывает, отчасти, на неубедительное влияние действующей системы физического воспитания на здоровье и работоспособность студентов, отсутствие с их стороны, стороны их родителей и будущих работодателей надлежащего запроса на такие занятия, потерю массового интереса к спорту и активному отдыху. Между тем хорошо известно, что досуг студентов зарубежных вузов прекрасно организован, в том числе средствами физической культуры. Материальная база многих зарубежных университетов позволяет студентам произвольно выбирать время и место занятий любимым видом спорта, прослушивания лекций на тему здоровья и физического совершенства, посещения клубных мероприятий. Именно в спортивных залах студенты часто пересекаются со своими «основными» профессорами и преподавателями, которые там действуют с ними на равных и помогают формировать физическую культуру.

Несомненно, что развитие студенческого спорта, намеченное в нашей стране, потребует расширения спортивной базы вузов, и это благоприятно скажется на возможностях занятий физическими упражнениями во внеурочное время. Но основная масса студентов не может быть продвинутыми спортсменами, и многие будут заниматься «для себя» в группах здоровья и группах спортивного совершенствования. Вот здесь и возникает необходимость уйти от традиционной схемы занятий – «для зачета», сдачи физических нормативов, формального выполнения типовой учебной программы. Нужно перейти к «адресной социальной помощи», то есть персональному развитию физической культуры каждой личности (ФКЛ) с учетом сложившихся у нее интересов, физических возможностей, планов на будущее. И хотя «революционных» изменений во взаимодействии ученика и педагога ожидать не следует (компетентность специалистов, уровень физкультурных знаний выпускников школ, увы, остаются прежними), систему оздоровления сту-

дентов, развития их физических качеств, личностных характеристик нужно выводить на новый уровень. Для этого государству придется понести затраты не только на строительство новых спортивных сооружений, но и на их полноценное оснащение – не только спортивным инвентарем, но и современным научным оборудованием, тренажерами, диагностическими приборами, компьютерной техникой.

По сути, кафедра физического воспитания и спорта должна изменить свою структуру и методы работы со студентами. Спортивный клуб, его дирекция должны выполнять организационную миссию по деятельности спортивных команд. Преподавательский корпус должен быть разбит на подразделения, ответственные за конкретные формы работы со студентами – оздоровление, подготовка к занятиям спортом, спортивное совершенствование. Принципиальным новшеством должно явиться создание при кафедрах специализированных лабораторий (учебной, научной, медико-диагностической) или, как минимум, одной научной лаборатории, объединяющей названные функции и соответствующих специалистов. Именно эти лаборатории должны решать принципиальную задачу полноценного, грамотного, высококвалифицированного тестирования студентов – их здоровья, физических качеств, других разнообразных сторон физической культуры (знаний, стиля жизни, предпочтений, мотивации, ценностей). Только через формирование современного паспорта здоровья, портрета ФКЛ следует начинать взаимодействие педагога и его ученика, планирование индивидуальных занятий, постановку стратегических и локальных целей. Выявление сильных и слабых звеньев в комплексном портрете студента даст возможность перейти к обоснованным практическим рекомендациям, которые могут далеко не совпадать даже для студентов одного курса и факультета, с одинаковой конституцией и состоянием здоровья. Индивидуальный подход должен быть заложен в основу работы всех групп занимающихся, уже не учебных, в нашем привычном понимании, а действующих в рамках собственного расписания работы кафедры. Так, для студентов с отклонениями в состоянии здоровья должны быть организованы группы по признаку заболевания, и проводить занятия в них должен специалист, прошедший соответствующую подготовку и аттестацию. Спортсмены должны всесторонне тестироваться – не только по физическим качествам, но и по уровню специальных знаний, психологическому состоянию, умению интеллектуально решать задачи своей физической подготовки.

В решении проблем кафедры могут и должны участвовать другие специалисты вуза. Это может происходить в рамках ВНК, совместительства, делового партнерства и т.д. Опыт нашей работы показывает, что участие в научной деятельности кафедры физи-

ческого воспитания лиц других специальностей (медиков, физиков, биологов, математиков-программистов, психологов, социологов и др.) способно принципиально повысить уровень и качество исследований, внести в них элементы новаторства, найти новые подходы в решении практических задач, организации труда и др.

Современная вузовская наука способна обеспечить лучшую доказательную базу эффективности физкультурно-оздоровительных занятий, она может содействовать качеству подготовки студентов-спортсменов. Научный альянс специалистов, несомненно, поднимет престиж физической культуры как учебной дисциплины, делает ее мощным инструментом роста энергетического потенциала студентов и работников вуза.

На сегодняшний день важнейшими направлениями научных исследований кафедры физического воспитания и спорта вузов являются:

- разработка системы менеджмента качества неспециального физкультурного образования студентов;
- обоснование структуры и функций, штатного расписания и материально-технического обеспечения кафедры «нового поколения»;
- разработка положений об учебной, научной, медико-диагностической лабораториях кафедры, их взаимодействии с преподавателями физической культуры и специалистами других научных подразделений вуза;
- разработка автоматизированных комплексов для массового тестирования физического и функционального состояния студентов, оценки уровня их знаний и готовности к самостоятельной физической подготовке;
- оптимизация структуры и содержания унифицированного паспорта здоровья студента и фазового портрета физической культуры личности;
- разработка механизмов достижения баланса между физическими и интеллектуальными нагрузками, причем не только студентов, но и всех специалистов, работающих в структуре вуза;
- изучение временной динамики компонент физической культуры студента в процессе обучения, выявление факторов, влияющих на их рост либо снижение;
- сравнительный анализ показателей состава тела, функциональных показателей покоя, типологии физиологических реакций на стандартные нагрузочные пробы у студентов различных курсов и факультетов, спортсменов различных специализаций;
- выявление авторских подходов и методик работы со студентами, обеспечивающих стабильно высокие показатели роста их физической культуры, заслуживающих глубокого изучения и внедрения в других вузах.

Научное направление 2

МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

1. СОЦИАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ СТУДЕНТОВ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В.А. Овсянкин,

канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет

В настоящее время наблюдается прогрессирующая тенденция уменьшения здоровых студентов. При анализе состояния здоровья по результатам медосмотров в 2011 году (данные 33-й студенческой поликлиники) обращает на себя внимание высокий удельный вес подготовительной группы (49,8 %). Это студенты, имеющие факторы риска хронических заболеваний или хронические заболевания в стадии ремиссии. Возникновению и развитию заболеваний у студентов, как считают специалисты 33-й студенческой поликлиники, способствуют такие факторы, как:

- большая умственная и психоэмоциональная нагрузка;
- нерегулярное питание;
- несоблюдение режима сна и бодрствования;
- вредные привычки (курение, употребление алкоголя);
- отсутствие мотивации и установки на сохранение здоровья;
- низкая двигательная активность.

По данным анкетирования распространенность вредных привычек среди студентов увеличивается к старшему курсу:

- табакокурение – от 23 % на 1-м курсе до 48 % на 5-м курсе;
- эпизодическое употребление алкоголя – от 25 % на 1-м курсе до 35 % на 5-м курсе.

Среди состоящих на учете в наркологическом диспансере доля студентов составляет 1,3 %.

Такое положение со здоровьем студентов обусловлено целым комплексом социально-экономических и экологических факторов, характерных для нашей республики, а также уровнем интереса к спорту и физической культуре как составному компоненту образа жизни. Проведенные исследования на базе педагогического университета убедительно доказали, что существующая в вузах систе-

ма физического воспитания студентов направлена в лучшем случае на развитие основных физических качеств и связанных с ними двигательных умений и навыков и не способствует формированию у студентов социальных установок, мотивов, потребностей к активным занятиям физической культурой и спортом. Результаты данного исследования показали, что большинство студентов характеризуется недостаточной активностью на занятиях физической культурой и спортом. Это обусловлено низким уровнем интереса к физической культуре и спорту и непониманием ее значения в формировании здоровья. Кроме того, отсутствуют устойчивые положительные социальные установки на здоровый образ жизни. Имеет место слабая мотивация занятий физической культурой и спортом. Следовательно, необходимо учебный процесс ориентировать на формирование у студентов устойчивых внутренних побуждений к активным занятиям физической культурой и спортом. Как показывают проведенные нами исследования, круг ценностных ориентаций и мотивов у студентов в занятиях физической культурой достаточно широк и разнообразен. Они направлены на здоровье (73 %), желание сформировать красивую фигуру (67 %), скорректировать физическое развитие (58 %), на получение положительных эмоций (63 %), развитие физических качеств (45 %), на возможность личных достижений и удовлетворение своего честолюбия (40 %), на закалку характера (39 %) и т.д. Не менее сильными при занятиях физической культурой являются потребности в общении, тяга к коллективу занимающихся, желание подражать моде, обязательность занятий для зачета (89 %).

Естественно, что приоритет в приведенных ценностных ориентациях и мотивах зависит в первую очередь от возраста, пола, социального положения, условий жизни. И хотя каждый из вышеназванных мотивов достаточно силен, исследования в студенческой среде показывают, что на практике более чем у 80 % студентов полностью отсутствует проявление активности в физкультурной деятельности в свободное время.

Полезность и необходимость занятий физической культурой и спортом большинством студентов осознаются, но основным препятствием на пути их реализации остается нехватка времени (81 %), перегрузка учебной подготовкой (78 %), дальнейшее расположение спортивной базы (57 %), отсутствие коллектива для занятий (32 %) и обычная лень (30 %).

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в жизни. Особое влияние физической культуры распространяется на физическое состояние человека, состояние здоровья, самочувствие, настроение. Здоровый образ жизни – не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем.

2. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННОГО КОМПОНЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ЧЕРЛИДИНГА

Ю.А. Янович,

УО ФПБ «Международный университет «МИТСО»

На современном этапе результативность физического воспитания в учреждениях, обеспечивающих высшее образование, зависит от активности и сознательности студентов, их отношения к физической культуре не только как к учебной дисциплине, но и как к неотъемлемой части общей культуры человека и общества. Одной из сторон общей культуры студента является физическая культура личности (ФКЛ), уровень сформированности которой определяет эффективность процесса физического воспитания в вузе. Проявление активности и инициативы студента в сфере физической культуры главным образом зависит от сформированности мотивационного компонента физической культуры личности. Однако, по мнению экспертов, существуют определенные издержки в организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура», которые негативно влияют на посещаемость студентами практических занятий. Одна из причин – это однообразие и рутинность применяемых средств физического воспитания в вузе [1].

Научно обосновано, что уровень сформированности потребностно-мотивационного компонента ФКЛ зависит от содержания учебной дисциплины и методики его реализации [2]. В этой связи становятся актуальными поиск и развитие условий, способствующих повышению мотивации студентов к занятиям физкультурой и спортом. Соответствующие условия могут быть созданы, считают специалисты, путем разработки и внедрения инновационных педагогических технологий, совершенствования методик контроля, гуманизации учебного процесса, реализации лично ориентированного и дифференцированного подходов [2].

Применительно к педагогическому процессу понятие «инновация» означает введение нового в цели, содержание, методы и формы обучения и воспитания, организацию совместной деятельности педагога и обучающегося [3]. В соответствии с изложенным одним из ключевых направлений нашего исследования стало изучение формирования мотивационного компонента ФКЛ на основе включения средств черлидинга в содержание дисциплины «Физическая культура» студентов основного учебного отделения.

Анализ научно-методической литературы и данные многолетнего исследования позволили предположить, что учебно-тренировочный процесс по черлидингу, основанный на реализации лично-

стно ориентированного и дифференцированного подходов в условиях субъект-субъектных отношений в системе «преподаватель – студент» способствует повышению уровня мотивационного компонента ФКЛ [4]. Важным стимулом, мотивирующим учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» с использованием черлидинга, по-видимому, является демонстрация результатов обучения в массовых физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях, праздниках. Являясь условием самоактуализации студентов-черлидеров и включения их в активную физкультурную деятельность, эта деятельность способствует стремлению занимающихся к совершенствованию и самосовершенствованию средствами физической культуры и спорта [5].

В нашем исследовании, как отмечено выше, одним из основных показателей, отражающих эффективность использования средств черлидинга в физическом воспитании студентов, является сформированность мотивационного компонента физической культуры личности. В этой связи были опрошены 796 студентов 1–4-х курсов. В их числе экспериментальная группа студентов, занятия с которыми проводились на основе применения средств черлидинга. В таблице приводятся результаты анализа высказываний третьего блока анкеты, составленного с целью выявления уровня потребностно-мотивационной сферы респондентов. Каждое высказывание оценивалось по шестибальной шкале от 1 (совершенно верно) до 6 (совершенно неверно). После перекодировки ответы респондентов оценивались также по шестибальной шкале, отражая показатели в следующем виде:

- 1 балл – очень высокий уровень мотивации;
- 2 балла – высокий;
- 3 балла – средний;
- 4 балла – низкий;
- 5 баллов – очень низкий;
- 6 баллов – мотивация отсутствует.

Таблица

Анализ оценок физкультурных мотивационно-ценностных показателей респондентов

Оцениваемые показатели	КГ n = 772 x±σ	ЭГ n = 24 x±σ	Раз- ли- чие	Достовер- ность различий
Физкультурные интересы	3,13±1,37	2,01±1,06	1,12	p < 0,01
Физкультурные ценности	2,65±1,32	1,76±0,71	0,89	p < 0,01
Физкультурные личностно ориентированные потребности	2,76±1,44	1,75±0,9	1,01	p < 0,01
Физкультурные социально направленные потребности	2,77±1,24	1,8±0,83	0,97	p < 0,01

Анализ оценок физкультурных мотивационно-ценностных показателей респондентов контрольной и экспериментальной групп, приведенных в таблице, показал высокую степень достоверности различий в них ($p < 0,01$).

Результаты исследования подтверждают справедливость мнения многих специалистов об эффективности спортивно ориентированного учебного процесса студентов по дисциплине «Физическая культура», организованного средствами нетрадиционных видов двигательной активности, основанных на элементах творчества [6; 7], а также мнения о необходимости учета кафедрами физического воспитания вузов направленности интересов и предпочтений студентов в выборе форм и содержания занятий физической культурой [8].

Таким образом, практические занятия по дисциплине «Физическая культура», содержание которых дополнено средствами черлидинга, достоверно повышают эффективность формирования мотивационного компонента физической культуры личности студентов основного учебного отделения.

Список использованных источников

1. Николаев, Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты: учеб. пособие / Ю.М. Николаев. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. – 80 с.
2. Кряж, В.Н. Физическая культура личности студента и современные подходы к ее формированию / В.Н. Кряж, З.С. Кряж, Д.В. Анисимов // Здоровый образ жизни – основа профессионального творческого долголетия: материалы Междунар. науч.-метод. конф., г. Минск, 2011 г./ редкол.: И.И. Лосева [и др.]; Академия управления при Президенте Республики Беларусь. – Минск: изд. А.Н. Вараксин, 2011. – С. 8–11.
3. Сластенин, В.А. Педагогика: учеб. пособие для студ. пед. учеб. заведений / В.А. Сластенин [и др.]. – 3-е изд. – М.: Школа-Пресс, 2000. – 512 с.
4. Янович, Ю.А. Черлидинг как средство физического воспитания студентов основного учебного отделения, проживающих в условиях последствий аварии на ЧАЭС / Ю.А. Янович, В.Н. Кряж, И.М. Дюмин // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы IX Междунар. науч.-практ. конф., г. Гомель, 6–7 октября 2011 г.: в 2 ч. / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины; редкол.: О.М. Демиденко (гл. ред.) [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – Ч. 1. – С. 137–139.
5. Янович, Ю.А. Физическая культура с применением средств черлидинга для студентов I–IV курсов основного учебного отделения: учеб.-практ. руководство / Ю.А. Янович. – Минск: МИТСО, 2011. – 48 с.
6. Руденко, Е.А. Оптимизация процесса физического воспитания студентов вузов на основе специального подбора содержания вари-

тивного компонента программы: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.А. Руденко; Дальневосточная акад. физ. культуры. – Хабаровск, 2003. – 24 с.

7. Радаева, С.В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.В. Радаева; Томский гос. ун-т. – Красноярск, 2008. – 28 с.
8. Морозов, В.И. Отношение студентов к различным формам физической культуры по месту жительства / В.И. Морозов, С.К. Городилин, Г.П. Пастушок, В.С. Макаревич // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: республиканский межвед. сб. / редкол.: Е.Я. Безносиков [и др.]. – Минск: Полымя, 1993. – Вып. 23. – С. 24–28.

3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ И ИНТЕРЕСЫ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

С.Г. Ковель,

канд. пед. наук, доцент,

М.С. Герасимчик, Г.В. Халло,

Белорусский национальный технический университет

Приобщение студенческой молодежи к ценностям физической культуры через процесс образования должно способствовать реализации важной функции высшего образования: вооружению студентов физкультурными знаниями, способами их творческого применения в поддержании и развитии работоспособности, оптимизации организма, укреплении здоровья в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и физическом самосовершенствовании в течение жизни [1].

Задача нашего исследования – выявить специальные знания и интересы в области физической культуры студентов 1–4-х курсов основного отделения БНТУ. Для изучения специальных знаний в области физической культуры студентов была разработана анкета, которая включала вопросы, позволяющие выявить уровень знаний и интересов в области физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста. Студентам необходимо было ответить, какие двигательные способности и физические качества они знают, что бы они хотели узнать из области физической культуры, что такое профессионально-прикладная физическая подготовка, какие двигательные навыки и физические качества необходимы для их будущей профессиональной деятельности. В анкетировании приняли участие 389 студен-

тов 1–4-х курсов приборостроительного факультета БНТУ (210 юношей и 179 девушек).

Результаты анкетного опроса показали (см. таблицу), что большинство студентов (и девушки, и юноши) не знают, что такое двигательные способности и физические качества. Юноши в большинстве случаев отмечают такие качества, как выносливость и сила, меньше – ловкость, гибкость, немногие знают быстроту, некоторые указывали скорость (28 %). Вместе с тем многие юноши 1-го курса (40 %) и большинство из старших курсов (особенно 3-й курс – 78 %) отметили, что не знают никаких двигательных способностей и физических качеств. Девушки всех курсов в своих ответах указывали, что знают о выносливости, большинство не знают никаких двигательных способностей и физических качеств (особенно 2-й курс – 73 %), немногие называли ловкость, силу, гибкость, никто не указал, что знает о быстроте.

Изучение интересов студентов БНТУ в области физической культуры позволило выявить, что юноши всех курсов (25 %) интересуются методикой развития физических качеств, методикой регулирования массы тела (особенно методикой наращивания мышечной массы) и влиянием физических упражнений на организм человека. Девушкам всех курсов в первую очередь интересно узнать методику регулирования массы тела (особенно методикой снижения массы тела) и влияние физических упражнений на организм человека (53 %), а также значение занятий физическими упражнениями для здоровья (43 %). И лишь 10 % студенток 1-го курса ничего не интересуется.

Таблица 1

Ответы студентов на вопрос: «Какие двигательные способности и физические качества вы знаете?»

Ответы студентов	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
	Юноши			
Никакие	42 %	–	78 %	40 %
Сила	59 %	15 %	3 %	13 %
Быстрота	7 %	–	3 %	–
Выносливость	57 %	13 %	17 %	20 %
Гибкость	31 %	2 %	–	3 %
Ловкость	39 %	11 %	–	3 %
Девушки				
Никакие	32 %	73 %	48 %	44 %
Сила	9 %	–	7 %	–
Быстрота	–	–	4 %	–
Выносливость	33 %	16 %	35 %	24 %
Гибкость	6 %	–	4 %	16 %
Ловкость	11 %	3 %	%	4 %

Ответы студентов 3–4-х курсов свидетельствует о том, что 90 % не имеют представления, что такое профессионально-прикладная физическая подготовка и какие физические качества необходимы для их будущей профессиональной деятельности.

Результаты анкетного опроса показали, что студенты 1–4-х курсов БНТУ, занимающиеся физической культурой в основном отделении, не владеют понятийным аппаратом и не имеют систематизированных знаний по дисциплине «Физическая культура». В результате студенты оказались не готовы методически грамотно ответить на простые вопросы.

Полученные результаты нацеливают на необходимость планирования и проведения процесса физического воспитания в техническом вузе так, чтобы в ходе практических занятий по дисциплине «Физическая культура» заложить основы физкультурного образования, физкультурной деятельности, физической культуры личности студентов.

Список использованных источников

Никитина, А.А. К вопросу о содержании образования по физической культуре студентов вузов. Тезаурус в образовательном процессе // Sports science and education through millenniums: International conference, 13–16 april 2004. – Riga, 2004. – С. 139–146.

4. РОЛЯ ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ І СПОРТУ Ў АДМАЎЛЕННІ СТУДЭНЦКАЙ МОЛАДЗІ АД КУРЭННЯ ТЫТУНЮ

Т.П. Дзюбкова,

*кандыдат медыцынскіх навук, дацэнт,
Беларускі дзяржаўны ўніверсітэт*

У цяперашні час курэнне набыло характар тытуневай «эпідэміі», з якой у цеснай прычынна-следчай сувязі знаходзіцца катастрафічны рост сардэчна-сасудзістых захворванняў, хранічнай абструктыўнай хваробы лёгкіх, анкалагічнай паталогіі. Так, 85–95 % усіх выпадкаў рака легкага ў мужчын абумоўлены курэннем тытуню [1]. Курэнне скарачае працягласць жыцця чалавека ў сярэднім на 10–15 гадоў, пры гэтым якасць жыцця курцоў у пажылым узросце значна ніжэйшая, чым у людзей, якія ніколі не спажывалі тытунь. Рэспубліка Беларусь губляе штодзень ад захворванняў, развіцце якіх абумоўлена курэннем тытуню, у сярэднім 42 чалавечых жыцці. За год гэтыя страты складаюць каля 15,5 тысяч чалавек [2]. Паводле даных Міністэрства аховы здароўя Рэспублікі Беларусь, спажывацямі тытуню з’яўляюцца 64,1 % беларускіх мужчын.

У апошнія гады ў краіне ўзрасла колькасць курцоў сярод жанчын і падлеткаў. Так, у 2002 годзе курцом была кожная пятая беларуска, што склала 19,7 % ад агульнай колькасці жанчын у краіне. У цэлым 41,6 % дарослага насельніцтва Беларусі курць тытунь. Абгрунтаваную занепакоенасць і трывогу выклікае выяўленая на працягу 2007–2010 гадоў негатыўная тэндэнцыя павелічэння долі дзяцей і падлеткаў, якія спрабавалі курць тытунь [3]. У сувязі з гэтым уяўляе актуальнасць праблема распаўсюджанасці курэння сярод студэнцкай моладзі. Менавіта айчынная моладзь з’яўляецца стратэгічным рэзервам высокакваліфікаваных спецыялістаў для розных галін народнай гаспадаркі, і ад стану яе здароўя ў бліжэйшай і сярэднятэрміновай перспектыве залежыць паспяховае рэалізацыя працоўнага і абарончага патэнцыялаў краіны.

Мэта даследавання – выяўленне асноўных матывацый адмаўлення ад тытуню сярод студэнтаў класічнага ўніверсітэта і вызначэнне ролі фізічнай культуры і спорту як аднаго са стымуляў спынення курэння.

Матэрыял і метады. Для дасягнення пастаўленай мэты было запланавана навуковае даследаванне метадам ананімнага анкетавання 1800 студэнтаў, якія навучаліся на 12 факультэтах універсітэта па розных спецыяльнасцях (падвыбаркі былі аднолькавымі па колькасці ўдзельнікаў). Даследаванне ажыццяўлялася на працягу 2005–2010 гадоў. Абавязковай умовай апытання была добраахвотная згода рэспандэнтаў. Студэнты былі папярэдне азнаемлены з мэтай апытання і правіламі запаўнення анкеты. Кожнае пытанне анкеты патрабавала толькі аднаго адказу (рэспандэнты выбіралі яго самастойна з прапанаваных варыянтаў адказаў). На момант правядзення апытання 197 чалавек адсутнічалі, 1577 студэнтаў пагадзіліся прыняць удзел у даследаванні. Сярэдні ўзрост рэспандэнтаў склаў $20,04 \pm 0,78$ гады. Сярод удзельнікаў апытання дзяўчат было 1171 (78,86 %), юнакоў – 314 (21,14 %). Даследаванне ўключала два этапы. Першы этап прадугледжваў атрыманне звестак аб агульнай колькасці курцоў сярод юнакоў і дзяўчат, якія дасягнулі ў сярэднім 20-гадовага ўзросту. На другім этапе 468 рэспандэнтаў атрымалі падрабязную анкету, якая ўтрымлівала некалькі блокаў пытанняў наконт курэння (узрост пачатку курэння, асноўныя матывы працягу курэння ў перыяд навучання і стымулы адмаўлення ад яго і інш.). Анкеты, якія не адпавядалі правілам запаўнення ($n = 92$), былі выключаны з выбарчай сукупнасці. Агульная колькасць анкет, прыдатных для аналізу і атрымання рэпрэзентатыўных вынікаў даследавання, склала 1485 адзінак. Для статыстычнай апрацоўкі выкарыстаны стандартны пакет камп’ютарных праграм Statistica (версія 6.0). Аналіз якасных прыкмет ажыццяўлялі шляхам разліку выбарчай долі і яе памылкі. Для параў-

нання доляў выкарыстоўвалі крытэрыі z . Розніцу паміж групамі лічылі статыстычна значнай пры $P < 0,05$.

Вынікі даследавання і іх абмеркаванне. Частата курэння тытуню сярод студэнтаў універсітэта, якія дасягнулі ў сярэднім 20-гадовага ўзросту, складае $26,06 \pm 1,14$ %. Пераважная большасць ($85,20 \pm 2,38$ %) рэспандэнтаў пачала курыць тытуню ў падлеткавым узросце. Кожны восьмы студэнт зрабіў свядомы выбар, пачаўшы курыць пасля 18 гадоў. Стымулам для пачатку курэння тытуню сталі розныя прычыны (табл. 1).

Табліца 1

Матывацыі пачатку курэння тытуню студэнтамі класічнага універсітэта (у тым ліку ў падлеткавым узросце)

Асноўны матыў	Дзяўчаты (n = 240)		Юнакі (n = 49)		Усяго (n = 289)	
	абс.	p±sp, %	абс.	p±sp, %	абс.	p±sp, %
Цікаўнасць	141	58,75±3,18	15	30,61±6,58*	156	53,98 ± 2,93
Курэнне сяброў	56	23,33±2,73	13	26,53 ± 6,31	69	23,88 ± 2,51
Імкненне пазбегнуць рэчаіснасці	228	11,67±2,07	111	22,45±5,96	339	13,49±2,03
Курэнне бацькоў або іншых членаў сям'і	110	4,17±1,29	66	12,24±4,68	116	5,54±1,35
Жаданне быць такім (такой), «як усе»	55	2,08±0,92	44	8,16±3,91	99	3,11±1,02

* Розніца паміж групамі статыстычна значная ($p < 0,05$).

Пераважная большасць ($97,22 \pm 1,94$ %) студэнтаў-курцоў усведамляе, што курэнне тытуню наносіць урон іх уласнаму здароўю. Нягледзячы на наяўнасць ведаў аб шкодзе тытуню, кожны чацверты рэспандэнт працягвае курыць у перыяд навучання ў вышэйшай навучальнай установе. Асноўныя матывацыі працягу курэння тытуню студэнтамі універсітэта прадстаўлены ў табл. 2. На жаль, трэцяя частка юнакоў і дзяўчат не мае жадання кінуць курыць, а кожны дзесяты рэспандэнт адзначае адсутнасць знешняга стымулу для адмаўлення ад тытуню. Чвэрць рэспандэнтаў-курцоў падкрэслівае, што асноўнай перашкодай для адмаўлення ад тытуню з'яўляецца курэнне сяброў, у тым ліку аднакурснікаў. Амаль кожны пяты рэспандэнт лічыць неабходным звярнуцца да выкурвання цыгарэты пры ўзнікненні праблемных сітуацый, для ліквідацыі наступстваў стрэсу і псіхаэмацыянальнага перанапружання. Кожны дзесяты студэнт называе адной з прычын працягу курэння ў перыяд навучання беспаспяховасць самастойных спроб кінуць курыць. Ра-

зам з тым $83,49 \pm 3,56$ % юнакоў і дзяўчат упэўнены, што змогуць у любы момант адмовіцца ад тытуно. Гэта сведчыць аб тым, што студэнты-курцы ў большасці выпадкаў не ўсведамляюць рызыку фарміравання ў іх тытуневай залежнасці і пераацэньваюць уласныя магчымасці адмаўлення ад тытуно.

Табліца 2

Матывацыі працягу курэння тытуно студэнтамі класічнага ўніверсітэта ў перыяд навучання

Асноўны матыў	Юнакі і дзяўчаты (n = 119)		
	абс.	p±s _p , %	95 % ДІ*
Адсутнасць жадання кінучь курыць	39	32,77±4,30	24,25–41,29
Курэнне сяброў	29	24,37±3,94	16,58–32,16
Стрэсавыя сітуацыі, жыццёвыя цяжкасці, праблемы з вучобай	21	17,65±3,49	10,73–24,57
Беспаспяховасць самастойных (без дапамогі ўрача) спроб кінучь курыць	13	10,92±2,86	5,23–16,58
Адсутнасць знешняга стымулу для адмовы ад тытуно	11	9,24±2,65	3,98–14,50
Іншыя прычыны	6	5,04±2,01	1,06–9,02

* 95 % ДІ – даверны інтэрвал пры 95%-м узроўні значнасці.

Звяртае ўвагу той факт, што вядучай прычынай адмаўлення ад тытуно ў $39,45 \pm 4,68$ % рэспандэнтаў была просьба закаханага або блізкароднаснага чалавека кінучь курыць у сувязі з занепакоенасцю станам здароўя курца ў будучыні. Гэты матыў можа адлюстроўваць нежаданне спажываць тытуно прымаць на сябе адказнасць за ўласнае здароўе. Чвэрць ($26,61 \pm 4,23$ %) студэнтаў мела намер правесці спробай кінучь курыць моц сваёй волі. Трэцяе рангавае месца сярод прычын адмаўлення ад тытуно з паспяховым вынікам займаюць рэгулярныя фізічныя трэніроўкі і спорт. Так, $13,76 \pm 3,30$ % студэнтаў спрабавалі кінучь курыць, пачаўшы займацца ў спартыўных секцыях (баскетбол, плаванне, усходнія адзінаборствы) і трэнажорных залах. На жаль, сярод іх не было рэгулярных курцоў. Дасягненне акрэсленай мэты (найлепшы спартыўны вынік, перамога ў спаборніцтвах, падтрымка добрай фізічнай формы) патрабавала сур'езнай псіхалагічнай падрыхтоўкі, строгага прытрымлівання рэжыму трэніровак, здаровага ладу жыцця. Яшчэ на пачатковым этапе пераважная большасць юнакоў і дзяўчат палічыла несумяшчальнымі спорт і курэнне. У працэсе рэгулярных трэніровак паляпшаліся самаадчуванне і настрой, паступова фарміраваліся ўпэўненасць у сабе і ўстойлівасць да стрэсаў, відавочна ўзрастала самаацэнка. Акрамя ўдасканалення фізічнай формы, былыя курцы адзначалі набыцце вопыту канструктыўнага вы-

рашэння складаных жыццевых праблем. Сярод студэнтаў-курцоў, якія пачалі актыўна займацца спортам і фізічнымі практыкаваннямі, толькі двое ў далейшым узнавілі курэнне тытуню, прычым адзін з юнакоў спыніў рэгулярныя фізічныя трэніроўкі. Адмаўленне ад тытуню ў часткі студэнтаў (11,01±3,00 %) было абумоўлена істотным пагаршэннем стану здароўя. Амаль кожны дзесяты рэспандэнт-курэц (9,17±2,76 %) кінуў курыць, усвядоміўшы шкоду тытуню для здароўя.

Асноўнай прычынай узнаўлення курэння ў 38,53±4,66 % юнакоў і дзяўчат з'явілася спажыванне тытуню сябрамі. Чалавеку наогул лягчэй адмовіцца ад тытуню і падтрымліваць здаровы лад жыцця, калі яму дапамагае ў гэтым сацыяльнае асяроддзе, у якім таксама няма курцоў. Жыццевыя цяжкасці, стрэсы і праблемы з вучобай абумовілі рэцыдыў курэння ў 11,01±3,00 % рэспандэнтаў. Акрамя таго, 27,52±4,28 % студэнтаў-курцоў адзначалі недавольнае жаданне закурыць, а 22,94±4,03 % спасылаліся на дрэнны настрой і самаадчуванне, якія значна паляпшаліся пры паступленні ў арганізм чарговай дозы нікаціну. Апошнія прыкметы яскрава сведчаць аб развіцці сіндрому абстыненцы ў 50,46±4,49 % студэнтаў – рэгулярных курцоў, якія спрабавалі самастойна кінуць курыць. Працягласць тэрміну ўстрымання ад тытуню вэгалася ў пераважнай большасці курцоў ад аднаго тыдня да аднаго месяца. Але праяўленне сіндрому адмены і паталагічная цяга да тытуню абумовілі рэцыдыў, і яны аднавілі курэнне.

Вывады

1. Пераважная большасць (85,20±2,38 %) студэнтаў універсітэта пачынае курыць тытунь у падлеткавым узросце. Працяг курэння ў перыяд навучання ў вышэйшай навучальнай установе матываваны адсутнасцю жадання кінуць курыць, наяўнасцю курцоў у сацыяльным асяроддзі, перш за ўсе сярод сяброў і аднакурснікаў, недахопам вопыту пераадолення жыццевых цяжкасцей, беспаспяхоўнасцю самастойных спроб кінуць курыць.

2. Сярод прычын адмаўлення ад тытуню студэнты-курцы адначынаюць просьбу закаханага або блізкароднага чалавека кінуць курыць, жаданне праверыць моц уласнай волі, заняцце фізічнай культурай і спортам, істотнае пагаршэнне стану здароўя і ўсведамленне шкоды тытуню.

3. Рэгулярныя фізічныя трэніроўкі і спорт забяспечваюць паспяховы вынік адмаўлення ад тытуню, садзейнічаюць гарманічнаму развіццю асобы і падтрымцы здаровага ладу жыцця. Інфармацыйныя рэсурсы вышэйшых навучальных устаноў трэба больш актыўна выкарыстоўваць для прапаганды спорту, яго ролі ва ўмацаванні і захаванні здароўя студэнцкай моладзі.

Спіс выкарыстаных крыніц

1. Левшин, В.Ф. Табак и злокачественные заболевания / В.Ф. Левшин, Д.Г. Заридзе // Вопросы онкологии. – 2003. – № 4. – С. 391–399.
2. Постоляко, Л.А. Некоторые проблемы здравоохранения Беларуси и расширение его социальной базы / Л.А. Постоляко [и др.] // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. – 2005. – № 3. – С. 3–9.
3. Республиканская акция «Беларусь против табака» стартовала: М-во здравоохранения Респ. Беларусь [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: <http://www.belarus-portal.ru/news/health/175-belarusprotiv-tabaka.html>.

5. ПРОБЛЕМЫ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ И МОТИВАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЕЖИ

А.М. Бондарев, А.А. Кравченко,

ГФ УО ФПБ «Международный университет «МИТСО»

Свободное время становится проблемой во многих отношениях: с одной стороны, в странах промышленно развитых, где рабочее время все более и более сокращается; с другой стороны, свободное время становится проблемой для тех слоев населения, которые не могут найти работу, заняты временно или вообще не имеют работы.

Свободное время в литературе прошлого рассматривалось как дополнительное рабочее. Это соединение понятий свободного и рабочего времени сводило понятие рекреации только к восстановлению сил для работы, поэтому оно сейчас стало подвергаться критике.

Развитие, которое так важно для человека и его личности, относилось прежде к часам отдыха – досугу как рекреации (re-creare – снова мочь, действовать).

Конечно, свободное время немислимо без работы или сходных с ней обязанностей (например, задания по учебе, работа по дому), но сегодня это понятие охватывает и качественно и количественно больше, чем простую компенсацию или отдых от работы и обязанности.

Поэтому содержание свободного времени надо исследовать более глубоко. При этом время для сна и время для отправления жизненно необходимых потребностей не считается свободным.

Свободное время определяется деятельностью, которая не задана функционально, и им человек распоряжается свободно. Свободное время есть свободное распоряжение временем со стороны человека.

Чтобы осмыслить это как индивидуальную проблему, необходимо проанализировать интересы свободного времени. Выделим два аспекта:

I) в деятельности в свободное время можно найти 5 направлений интересов:

- центральный активный или пассивный спортивный интерес;
- беспроблемное проведение свободного времени – чтение, прогулки, слушание музыки;
- традиционная семейная жизнь с ее работой по дому и саду;
- активность, направленная на получение образования и профессии;
- ориентировка на подвижные забавы;

II) интересы можно отнести к 4 мотивационным сферам:

1) разрядка, покой, здоровье и гигиена.

Эти формы свободного времени часто обозначают как восстановление рабочей силы. Они занимают значительное место в общей сумме свободного времени. Простое отвлечение от работы (скажем, для того, чтобы просто посидеть в кресле) происходит по большей части дома, также как уход за телом и выполнение гигиенических требований.

Эти формы свободного времени могут быть определены как необходимая, но не безусловно осмысленная деятельность в свободное время. Вследствие этого интерес исследователей к данным формам незначителен. Но ясно, что эти формы занимают значительную часть свободного времени.

Около 30 % опрошенных на вопрос о деятельности, которой они занимаются после работы, ответили, что ничего не делают, отдыхают; еще 10 % ответили, что продолжают сидеть, отдыхать, 3 % ответили «ничего». Но чаще всего на этот вопрос отвечают: «гуляем, смотрим в окно» (22 %);

2) общение, коммуникации, партнерство.

Этот тип организации свободного времени охватывает более сильные ориентации на других людей. Здесь на первый план выступают не забава, не чистый отдых, физически или психически, а активная организация своего времени, например в спорте, а также различные мероприятия, не обязательно связанные с культурными или развлекательными целями, например встреча на углах улиц или кафе.

Эти типы свободного времени можно обозначить как относительно свободное время. А вот следующие два типа предоставляют существенные возможности для организации и планирования свободного времени:

3) забавы, развлечения, эстетическое удовольствие.

Описание этого типа свободного времени: «Оно означает отключение, отдых от усталости, развлечения, освобождение от тягостной скуки».

Отличительным признаком содержания этого свободного времени является забава, относящаяся к законным формам разрядки;

4) культура, образование и обучение.

Они имеют весьма специфические компоненты, связанные с общественным состоянием: чем выше социальный статус, тем скорее осуществляются цели деятельности в свободное время.

К этой области относится меньшинство людей, использующих свободное время для повышения образования. Реализуются активное и пассивное проведение этого свободного времени в музеях, театрах, операх и т.д., а также при участии в хорах, дискуссиях. Еще один аспект открывает народная школа или такие социальные службы, как Красный Крест, организации бойскаутов и другие.

Свободное время чаще всего формируется по типу забавы, развлечения, эстетического удовольствия. Можно сказать, что активность, направленная на получение образования, как деятельность в свободное время стоит на последнем месте.

Одни занимаются спортом только для здоровья, гигиены, другие рассматривают его как средство для встреч, коммуникаций, общения, третьи обращаются к нему как к способу научиться, например, нырять, фехтовать. Деятельность также может быть и хобби, которое обуславливает желание к обучению.

Мы не можем руководить свободным временем людей, особенно детей и подростков, но мы должны его мотивировать. Проблема свободного времени есть проблема мотивации.

Слово мотивация происходит от латинского *movere* – движение.

Мотивировать кого-либо – значит привести его в движение, создать основу для его движения, разбудить его интерес, мобилизовать его движущие силы. Понятие мотивации связано, таким образом, с понятием моторики, совокупного человеческого движения, психомоторного единства человека. Проблема свободного времени есть, следовательно, проблема мотивации, особенно для игр и движения.

Многие игры возникают из любопытства. Например, трамплин вызывает любопытство, желание пробовать себя. Это может быть и пружинный матрац, и старый диван, на котором можно попрыгать и оказаться в новой ситуации, которая выливается в игру. Постепенно возникают правила и, наконец, игры свободного времени и соревновательный спорт. Сегодня 10-летние дети прыгают

на батуте лучше любого чемпиона 50 лет назад, когда батут едва был известен как средство развлечения и спортивный снаряд.

Мотивация к игре может быть обусловлена объектом. При этом движущиеся объекты (мячи, велосипеды, качели, лошади, ядра) действуют сильнее, чем неподвижные. Мотивация к игре может быть обусловлена ситуацией (например, склоном, с которого можно прыгнуть, газоном, на котором можно кувыркаться, холмами, за которыми можно прятаться).

Хорошо устроенные равнинные и горные дороги мотивируют путешествие. Купание в теплой воде мотивирует плавание, прозрачность воды мотивирует ныряние, и напротив, если вода грязна, мотивация ослабевает. Так возникают новые виды спорта, например стрельба из лука, спуск на санях.

Существует еще третий тип мотивации (кроме мотивации объектом и ситуацией) – мотивация через партнерство. Свободное время может изолировать человека, но может и вовлечь его в общение, новые контакты. Игра и двигательная активность немислимы без партнерства, при котором возникают и действуют многие социальные связи. Партнерство включает и соперничество, хотя игровое соперничество не воспринимается всерьез. Если противники в игре станут противниками всерьез, игра разрушится.

Партнерство – это «вместе друг с другом, подле друг друга и против друг друга».

Соревновательные игры также основаны на партнерстве. Для зрителя оценки игровых действий основаны на том же принципе. Так, например, в футболе зритель принадлежит игре, он играет пусть не действиями, но духом и всеми помыслами. Он оценивает игру как правильную и неправильную с его точки зрения. Партнерство означает форму социализации, соединение группы.

Шахматисты образуют такие же группы, как и радиолюбители, голубятники, филателисты и футболисты. Они общаются через свое хобби, и даже если не понимают языка друг друга, прекрасно объясняются через свои объекты и действия.

Олимпийские игры основаны на таком же партнерстве и мотивации к добровольным нагрузкам, мучительным тренировкам. Причем в отличие от профессионалов, выступающих за деньги, многие любители жертвуют своим свободным временем ради удовольствия движения.

И самоистязание может означать самоутверждение. Одним из лучших примеров является Лия Манолиу, 5-кратная участница Олимпийских игр. Румынская спортсменка Лия Манолиу дебютировала на Олимпийских играх 1952 года в Хельсинки. Ей было

тогда двадцать лет. В метании диска Манолиу заняла шестое место, послав снаряд на 42 метра 65 сантиметров. Спустя четыре года в олимпийском Мельбурне она улучшила свой результат более чем на метр, но это принесло лишь восьмое место. На Играх в Риме Манолиу метнула диск на 52 метра 36 сантиметров и получила свою первую олимпийскую медаль – бронзовую. Прошло еще четыре года, и на Токийской Олимпиаде румынская спортсменка прибавила к своему прежнему достижению более четырех с половиной метров – снова медаль, снова бронзовая. А потом наступил спад. Но в канун очередной Олимпиады Лия снова обрела боевую форму и добилась права на поездку в Мексику, на свою пятую Олимпиаду. Казалось, все хорошо, однако на последней тренировке Лия Манолиу повредила себе локоть. Никому, кроме мужа, а он – тренер Лии, не сказала об этом и вышла на старт. Все силы вложила в первый бросок – диск улетел на 58 метров 28 сантиметров. От остальных попыток отказалась, но они и не потребовались. Ни одна из соперниц не сумела превзойти результат Лии Манолиу – ветерана румынской легкой атлетики, с пятой попытки завоевавшей титул олимпийской чемпионки.

Упорство и спортивная мотивации, которые показала Лия, типичны для многих участников игр свободного времени. Хобби – та «лошадка», которая преодолевает многие препятствия. Любительство способно действовать добровольно и целенаправленно.

Люди, не имеющие никаких мотивов свободного времени, не знающие, что им делать со временем, тяжелы на подъем, у них отсутствует собственная основа движения, они охотно позволяют собой руководить.

При изучении мотивации выделяют первичные и вторичные мотивации. Целью должна быть выработка первичных мотиваций молодежи в свободном времени. Вторичные мотивации – это чужие потребности, мнения родителей, друзей, коммерческие побуждения – они не длительны.

Кто играет только для того, чтобы получить какие-то выгоды, бросает игру, если она их не приносит. Кто играет потому, что игра доставляет радость, потому что она интересна, и они владеют игрой, остаются ей верны всегда. Они находят свое жизненное хобби и тем самым свое партнерство.

Чем больше людей способны распоряжаться собой – тем больше им надо учиться использовать свободное время для развития своей личности. Свободное время означает свободу, свободный выбор, свободное решение свободной воли. Это предполагает, что молодой человек должен учиться планировать время и не позволять себе ошибаться в расчетах.

6. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ

Т.А. Чередник, А.И. Конон,

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Система физического воспитания в условиях вуза должна способствовать формированию личной физической культуры студента, выступая его интегральным качеством – как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Эффективность физического воспитания существенно повысится, если будет разработан алгоритм привлечения учащихся, студентов, населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом в настоящих социально-экономических условиях. Важно определить, что необходимо сделать, чтобы выработать на различных этапах становления человека потребность заниматься физическими упражнениями и спортом всю жизнь. Естественно, что мотивация приобщения индивида к занятиям физическими упражнениями и спортом играет первостепенную роль. Ориентация студентов на творческое освоение программы по физической культуре требует упорядоченного воздействия на их интеллектуальную, эмоционально-волевую и мировоззренческую среду, так как современное представление о физической культуре личности связывается не только с развитием двигательных качеств, здоровьем, но и широтой и глубиной знаний человека, его мотивацией и мировоззрением в сфере физкультурно-спортивной деятельности.

В связи с низким уровнем здоровья и растущим процентом заболеваемости среди студенческой молодежи возникает необходимость во внедрении здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Большая часть студентов не испытывает интереса к занятиям или не желает заниматься вообще. Среди них преобладает низкий уровень грамотности о здоровье, профилактике заболеваний.

Главная цель занятий по физической культуре, проводимых в учебных заведениях, – формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Для этого необходимо стремление к овладению системой определенных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психологическое благополучие, развитие способностей, физических качеств и свойств личности. Именно регулярные занятия физической культурой и спортом должны обеспечить достижение необходимого уровня раз-

вития физических качеств, то есть приобретение определенного уровня тренированности. Этого можно добиться только тогда, когда педагог (в первую очередь педагог по физической культуре) направляет свою деятельность на формирование у студентов здоровьесберегающих компонентов, главный среди которых – мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Для этого необходимо учитывать интересы студентов, выявлять предпочитаемые ими виды двигательной активности, с помощью средств и методов физического воспитания вырабатывать у студентов интерес к занятиям. Необходимо использовать индивидуальный и дифференцированный подход к физическим возможностям и подготовленности учащихся, применять на занятиях по физическому воспитанию соревновательную деятельность. В обязательном порядке в ход занятия включать эстафеты, игровые виды спорта. Для этого необходимо наличие учебно-тренировочной базы, спортивного инвентаря и оборудования. Большое значение имеет организация спортивных секций по интересам студентов: волейбол; баскетбол; настольный теннис; легкая атлетика; фитнес; занятия в тренажерном зале и т.д.; проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, таких как «День здоровья», туристические походы и т.д. Все это позволяет поднять уровень физического и психологического здоровья студентов, повысить их мотивацию к занятиям физической культурой, то есть спорт, физическая культура, здоровый образ и спортивный стиль жизнедеятельности становятся надежной защитой, способной помочь студенческой молодежи адаптироваться к условиям жизни и профессиональной деятельности и на этой основе обеспечить высокую работоспособность, творческую активность, а в дальнейшем – трудовое долголетие.

Профессиональная подготовка к трудовой деятельности предполагает развитие и совершенствование определенных сторон – свойств будущего специалиста на основе образа, эталона, профессионального идеала, в структуре которого представлены ценности физической культуры: здоровье, соматический облик, функциональное состояние, развитые психофизиологические способности и др.

Таким образом, система физического воспитания в условиях вуза проявляет себя в трех основных направлениях.

Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому «самостроительству», самосовершенствованию.

Во-вторых, физическая культура — основа самостоятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда.

В-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности, то есть «на других».

Достижение цели мотивации физического воспитания обусловлено решением следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач в высших учебных заведениях:

- 1) понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) усвоение научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 4) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- 5) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- 6) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных профессиональных целей.

Известно, что решение комплекса вышеперечисленных задач происходит при соответствующем планировании, в частности при организации занятий по физическому воспитанию. При этом особое значение приобретает оздоровительная направленность этих занятий, связанная с проблемой здоровья студентов. Так, двухразовые занятия в неделю по два часа (обязательные академические занятия) без дополнительных самостоятельных занятий не создают базиса устойчивой адаптации организма к мышечной работе.

Многие студенты первого курса имеют неудовлетворительную физическую подготовленность, негативное отношение к урокам физической культуры, у них нет потребности к занятиям спортом, стремления и умения улучшить физический статус, нет физкультурной грамотности. Учащиеся недостаточно знают цели и задачи физического образования, спорта, двигательной реабилитации. Поэтому вопрос о том, как научить студентов постоянно заботиться о своем здоровье, заинтересовать их регулярно применять формы и методы физического воспитания в повседневной жизни, является актуальным. Необходимо, с одной стороны, заложить основные по-

нения физической культуры студента в широком понимании, привить навыки здорового образа жизни и потребности к занятиям физической культурой и спортом, с другой – повышать двигательные качества и физическую подготовленность студентов. Физическое воспитание как учебный предмет должно занимать не последнее место на всех факультетах вуза.

В настоящее время учебно-педагогический процесс требует от студентов вузов значительных затрат сил на преодоление физических и умственных нагрузок. В этом плане важное место отводится самостоятельным занятиям физическими упражнениями, которые являются составной частью здорового образа жизни. Самостоятельные занятия физическими упражнениями восполняют дефицит двигательной активности студентов, способствуют более эффективному восстановлению организма и повышению физической и умственной работоспособности.

Студенты, занимающиеся самостоятельными занятиями, должны опираться на научно-методическую помощь кафедры физического воспитания и спорта. Планирование таких самостоятельных занятий осуществляется ими при непосредственном участии преподавателей по физической культуре и медико-биологическому направлению. В зависимости от состояния здоровья, уровня физической подготовленности студенты могут планировать достижение результатов по годам обучения в вузе. Задача таких занятий, особенно для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, состоит в ликвидации остаточных явлений после перенесенных заболеваний, устранении функциональных нарушений и недостатков физического развития, повышении уровня здоровья и физических качеств. Планирование студентами самостоятельных занятий и подбор физических упражнений направлены на достижение единой цели – сохранение их здоровья, поддержание уровня физической и умственной работоспособности. Безусловно, привлечение студентов к самостоятельным занятиям вне рамок программы является повышением их образовательного уровня в вопросах оздоровительной физической культуры.

Потребность в движении – основа физиологических, социально-экономических и культурных ценностей. Реализация этих потребностей обеспечит нормальный рост и жизнедеятельность организма студента и будет способствовать привлечению его к систематическим занятиям физической культурой как в рамках учебного процесса, так и вне его. В своем жизненном воплощении физическая культура представляет вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека, развитие его физических способностей. Физическая культура является видом социальной практики, а это означает, что общество признает такую деятельность по-

лезной и необходимой для всех и создает благоприятные условия для ее развития.

С целью воспитания социально активной личности в условиях вуза средствами физической культуры и спорта целесообразно решить, по мнению ученых, педагогов, следующие задачи: повышение познавательного интереса студентов к своей будущей профессии; активизация студентов на учебных занятиях; развитие организаторских способностей студентов; целенаправленная организация активного досуга студентов. Для эффективной реализации на практике этих задач желательно использовать уже имеющийся опыт кафедры физического воспитания и спорта, поэтому необходимо сделать все для того, чтобы здоровый образ и спортивный стиль жизни стали нормой для студенческой молодежи; повысить образовательный уровень студентов и информированность в области оздоровительных технологий по физической культуре и спорту; существенно улучшить качество процесса физического воспитания и образования в вузах; обеспечить студентам равные возможности для занятий физической культурой и спортом; осуществить подбор квалифицированных, профессионально подготовленных преподавательских кадров; заинтересовать студентов в систематических занятиях физической культурой, спортом, формировать у них здоровый образ жизни, вести борьбу с вредными привычками.

В целях развития и совершенствования оздоровительной культуры студентам необходимо приобрести знания, умения и навыки для формирования устойчивой мотивации на здоровье, здоровый образ и спортивный стиль жизни. Тем не менее эта проблема нуждается в реализации индивидуальных и коллективных программ оздоровления студентов с учетом их психофизического развития и индивидуальных возможностей, а также в разработке организационно-педагогических рекомендаций.

7. ПОСТАНОВКА МОТИВОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗАХ

М.А. Бернацкий, М.М. Десюкевич, В.В. Ломакин,
УО ФПБ «Международный университет МИТСО»

Определение и постановка мотивов к занятиям физической культурой и спортом в современном обществе очевидны. В условиях гиподинамии, проблем избыточного веса занятия физической культурой и спортом становятся актуальными практически для каждого человека. К счастью, физическая культура и спорт являются не только способом терапии, но и эффективным стимулом

к развитию творческого потенциала личности. Исходя из этого физическая культура и спорт приобретают важнейшее значение в формировании здоровья, увеличении функциональных возможностей человека, улучшении профессиональных качеств. Поэтому знание и построение правильных мотиваций к занятиям физической культурой и спортом в студенческой среде являются приоритетными в построении учебного процесса.

В современном педагогическом процессе выделяют ряд мотивов к занятиям физической культурой.

1. Оздоровительные мотивы. Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактики заболеваний.

2. Двигательно-деятельностные мотивы. При выполнении физической работы в большинстве случаев вследствие ее монотонности прослеживается снижение производительности труда. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большому числу профессиональных ошибок. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации в сравнении с пассивным отдыхом. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходит изменения в деятельности всех систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной [1; 7].

3. Соревновательно-конкурентные мотивы. Стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях соперника является одним из мощных регуляторов и значимой мотивацией к активным занятиям физическими упражнениями.

4. Эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих. Данная группа тесно связана с развитием «моды» на занятия физической культурой и спортом [5].

5. Коммуникативные мотивы. Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами.

6. Познавательные-развивающие мотивы. Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта. Эта мотивация заключается в желании максимально использовать физические возможности своего организма, улучшить свое физическое состояние и повысить физическую подготовленность [6].

7. Творческие мотивы. Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для развития и воспитания творческой личности через познание огромных ресурсов собственного организма при занятиях физическими упражнениями.

8. Профессионально-ориентированные мотивы. Занятия физической культурой ориентированы на развитие профессионально важных качеств и готовят к предстоящей трудовой деятельности. Профессионально-прикладная физическая культура содействует развитию психофизической готовности студента к будущей профессии [2].

9. Административные мотивы. Занятия физической культурой являются обязательными в вузах. Своевременная сдача зачета по данной дисциплине, отсутствие конфликтов с преподавателем и администрацией учебного заведения побуждают студентов заниматься физической культурой.

10. Психолого-значимые мотивы. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние молодежи: обретение уверенности в себе, снятие эмоционального напряжения, предупреждение развития стрессовых состояний, отвлечение от неприятных мыслей, снятие умственного напряжения, восстановление психической работоспособности.

11. Воспитательные мотивы. Занятия физической культурой и спортом развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля. Систематические занятия физическими упражнениями содействуют развитию морально-волевых качеств, а также воспитанию патриотизма и гражданственности [4; 5].

12. Статусные мотивы. Благодаря развитию физических качеств у подрастающего поколения увеличивается их жизнестойкость. Повышение личностного статуса при возникновении конфликтных ситуаций, разрешаемых в ходе физического воздействия на другую личность, а также увеличение потенциала жизнестойкости в экстремально-личностных конфликтах активизирует участие молодежи в физкультурно-спортивной деятельности [7].

Особо следует выделить мотивы занятий спортом:

- потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности;
- потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью;
- стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях;
- стремление добиться рекордных результатов, победы и доказать свое спортивное мастерство;
- потребность в самовыражении, самоутверждении, стремление к общественному признанию, славе;

- опосредованные мотивы спортивной деятельности (стать сильным, здоровым, подготовить себя к практической жизни, воспитать чувство долга);
- потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности [3].

Следует подчеркнуть, что мотивация к занятиям физической культурой и спортом является мотивацией к самой жизни. Физическая культура способствует не только улучшению физического самочувствия, но является действенным способом восстановления после длительной и изнуряющей умственной работы, способствует развитию творческого потенциала личности, повышению личного статуса. Повышение степени значимости физической культуры и спорта в студенческой среде приводит к положительным тенденциям развития общей работоспособности и укреплению здоровья.

Список использованных источников

1. Бауэр, В.А. Формирование интересов и потребностей к занятиям физической культуры и спортом у будущих учителей: автореф. дис. канд. пед. наук / В.А. Бауэр. – М.: 1987.
2. Виленский, М.Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки / М.Я. Виленский // дис. д-ра пед. наук в форме науч. доклада. – М., 1990.
3. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия, 2004.
4. Рогов, М.Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования / М.Г. Рогов // дис. д-ра психолог. наук. – Казань, 1999.
5. Ценностно-мотивационные ориентации студентов вузов в современной России // сб. ст. под ред. проф. И.А. Зимней. – М., 2000.
6. Окуньков, Ю.В. Физическое воспитание как фактор всесторонней подготовки специалиста / Ю.В. Окуньков // автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1975.
7. Пятков, В.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре / В.В. Пятков // дис. канд. пед. наук. – Сургут, 1999.

Научное направление 3 СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА И ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА КАФЕДРАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВУЗОВ

1. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Е.К. Куликович,

канд. пед. наук, доцент,

Академия управления при Президенте Республики Беларусь

Основной целью вузов является подготовка высококвалифицированных специалистов для различных отраслей народного хозяйства, которые должны сочетать не только профессиональную компетентность и высокую культуру, но и обладать соответствующей физической подготовленностью, крепким здоровьем. Поэтому физическое воспитание студенческой молодежи является обязательным элементом системы профессиональной подготовки.

Физическое воспитание трактуется Законом Республики Беларусь от 18 июня 1993 г. № 2445-ХІІ (ред. от 13.01.2011 № 325-З) «О физической культуре и спорте» как часть образовательного процесса, направленного на развитие физических способностей и приобретение знаний в сфере физической культуры и спорта, формирование двигательных навыков. Основная задача физического воспитания студенческой молодежи – формирование физической культуры личности будущего специалиста, которая рассматривается как совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

Студенческий спорт, по нашему мнению, представляет собой внеурочную форму физического воспитания, ориентированную на привлечение студентов к регулярным занятиям физическими

упражнениями и спортом, организацию активного отдыха, самореализацию учащихся.

Для оценки эффективности занятий разной направленности в 2002–2008 годах в БГЭУ были проведены сравнительные исследования результатов занятий в спецмедгруппах (СМГ), группах общефизической подготовки (ОФП) и группах спортивной специализации. Исследования подтвердили, что занятия в группах спортивной специализации, предусматривающие обязательное участие в соревнованиях, наиболее эффективны почти по всем показателям (знания, умения, мотивация, динамика физической подготовленности с учетом специфики избранного вида спорта). Важнейшим, на наш взгляд, является показатель включенности в спортивно-массовые мероприятия и самостоятельные занятия физическими упражнениями в свободное время (см. табл.).

Таблица

Показатели включенности студентов во внеурочные формы физической культуры.

Показатель	СМГ	Группа ОФП	Группа спортивной специализации
Принимали участие в спортивных массовых мероприятиях	8,6 %	22,1 %	66,0 %
Занимаются физическими упражнениями в свободное время:			
систематически	37,3 %	19,2 %	62,0 %
несистематически	45,7 %	55,6 %	55,2 %

Педагогические наблюдения, проводимые в учебных группах Института государственной службы Академии управления при Президенте Республики Беларусь (второе высшее образование), подтверждают, что более высокую моторную активность проявляют слушатели, имевшие опыт участия в спортивных соревнованиях. Они обладают устойчивыми двигательными навыками, позитивным восприятием состязательности. Лица, не имевшие такого опыта, даже при положительном отношении к физической культуре стараются уклониться от практических занятий.

Вершиной студенческого спорта в стране является Республиканская универсиада. Положение о проведении которой формально подтверждает вышеизложенные идеи. Однако практическая организация универсиады этим идеям противоречит. Несоответствие организации Республиканской универсиады сущности студенческого спорта стало предметом нашего исследования.

В Положении о проведении Республиканской универсиады определено, что соревнования проводятся с целью «оценки, повыше-

ния качества и эффективности работы кафедр физического воспитания и спорта». Но спортивный результат спортсмена или команды только тогда отражает качество и эффективность работы кафедры, когда учебно-тренировочный процесс осуществляется преимущественно в самом вузе и силами преподавателей этой кафедры.

В 2001 году для повышения уровня студенческих соревнований к участию в универсиаде (тогда еще Студенческих играх) были допущены студенты заочной формы обучения. В настоящее время сильнейшие студенческие команды почти полностью укомплектованы студентами-заочниками, тренирующимися и выступающими в профессиональных клубах или национальных командах. При этом нарушается двухэтапность универсиады: большинство спортсменов не участвуют в массовых соревнованиях среди учебных групп, курсов, факультетов. Сборные команды вузов собираются только перед началом универсиады, их результаты в финальных соревнованиях не зависят от работы кафедры, состояния материально-технической базы, организации спортивно-массовой работы в вузе.

Универсиада перестала решать задачу «пропаганды спорта как важнейшего средства укрепления здоровья граждан и приобщения студентов и курсантов к здоровому образу жизни, повышения эффективности их физического воспитания». Это обусловлено следующими причинами:

1. Высококвалифицированные спортсмены лишают обычных студентов перспектив участия в финальных соревнованиях универсиады. Как бы талантлив и трудолюбив студент ни был, начиная тренироваться в вузе, он не может достичь уровня мастерства выпускника училища олимпийского резерва (УОР). Поэтому в большинстве вузов в зале тренируются одни студенты (преимущественно очной формы обучения), а за сборную выступают совсем другие. Если из-за нехватки мастеров обычный студент попадает в команду, он чувствует себя аутсайдером, а это не стимулирует его желание повышать спортивное мастерство.

2. Студенты традиционно поддерживают друзей, с которыми они учатся и тренируются. Если на площадку выходят спортсмены, которых студенты не знают, то поддержки, а тем более подражания ожидать не приходится. Поэтому даже увлекательные финальные игры универсиады проходят при пустых трибунах.

При этом универсиада не способствует росту мастерства и высококвалифицированных спортсменов. Как правило, такие спортсмены имеют плотный календарь сборов и соревнований, и для них составляет проблему вырваться на эти «внеплановые старты».

Фактически студенческий спорт, как мы его понимаем, ограничивается уровнем вузовской спартакиады. Но студенты, тренирующиеся в вузовских залах, нуждаются в соревновательной практи-

ке. Поэтому «по инициативе снизу» стали создаваться студенческие лиги по наиболее популярным видам спорта, что говорит о несоответствии организации универсиады интересам студентов.

Выводы

Студенческий спорт является эффективным компонентом физического воспитания в силу своей эмоциональности. Соревнования повышают интерес у студентов к учебно-тренировочному процессу, позволяют закрепить основные спортивные навыки и т.д. Однако в настоящее время наблюдается подмена студенческого спорта спортом высших достижений.

Как показывает анализ практики, Республиканская универсиада в настоящее время ориентирована преимущественно на «проведение целенаправленной работы по отбору студентов-спортсменов... для организации их подготовки и участия во всемирных зимних и летних универсиадах». При этом организация соревнований отходит от принципов массового спорта в угоду спорту высших достижений, что противоречит сущности и целям студенческого спорта.

Подобная тенденция не соответствует интересам кафедр физического воспитания и студентов, занимающихся спортом в условиях вуза. Она приводит к необоснованному увеличению расходов без реального улучшения условий для массового студенческого спорта.

2. ПРИВЫКАНИЕ К ВОДНОЙ СРЕДЕ – ВАЖНЫЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Г.С. Жолудева, Л.П. Кожух,

Академия управления при Президенте Республики Беларусь

Вода – самое распространенное вещество в природе, которое мы используем в различных отраслях промышленности и в повседневной жизни. Ее уникальные свойства и разностороннее положительное воздействие на организм человека позволяют применять ее и в качестве лечебного, оздоровительного средства для профилактики и лечения многих заболеваний.

Однако несмотря на ежедневную встречу с водой, у многих людей при нахождении в водной среде проявляются различные негативные реакции. Поэтому при начальном обучении плаванию важным этапом является освоение в водной среде. Его условно можно разделить на две части: привыкание к воде и непосредственное освоение в ней. В данной работе рассматриваются вопросы привыкания к водной среде. Привыкание, по мнению К. Вильке, – это пассивное приспособление тела, органов чувств, связанных с ними ощу-

щений и мыслей к воде как к данности. Все новички, приступающие к обучению плаванию, прежде всего должны привыкнуть к таким особенностям водной среды, как: попадание воды на лицо или в нос, затекание в уши, раздражение слизистой носа и глаз, постоянное желание держаться за твердую опору, затрудненное дыхание.

Многолетние наблюдения, проведенные в Академии управления при Президенте Республики Беларусь, показали, что отрицательная реакция на водную среду на первом этапе обучения встречается не только среди не умеющих плавать студентов, но и среди владеющих этим навыком.

Целью нашего исследования явилось изучение степени привыкания к водной среде у студентов 1-го курса с различным исходным уровнем плавательной подготовленности (ИУПП). Для изучения ИУПП мы провели анкетирование по специально разработанной анкете и выделили 6 уровней плавания. Первый уровень – студенты, не умеющие плавать (19,9 %); второй – студенты, которые плавают самобытными стилями, но боятся глубокой воды (15,4 %); третий – юноши и девушки, способные проплыть 10–15 метров (21,3 %); четвертый – студенты, проплывающие 25–50 метров (20,2 %); пятый и шестой уровни имеют студенты, которые уверенно проплывают более 50 метров самобытными (14,3 %) и спортивными стилями плавания (8,9 %) соответственно. Для оценки степени привыкания к водной среде каждая группа была протестирована с помощью теста К. Вилке.

Сравнительные данные, представленные в таблице, показывают, что чем выше исходный уровень плавательной подготовленности, тем, естественно, выше оценка степени привыкания к водной среде.

Таблица

Оценка степени привыкания к водной среде у студентов 1-го курса с различным исходным уровнем плавательной подготовленности

Уровни плавания	1	2	3	4	5	6	7	Оценка
1-ый	3,39	3,44	2,53	2,59	3,03	2,55	2,05	2,80
2-ой	3,36	3,25	2,72	2,61	3,09	2,81	1,84	2,81
3-ий	3,85	3,58	3,30	3,14	3,84	3,42	2,55	3,38
4-ый	4,11	3,54	3,66	3,49	3,89	3,69	3,13	3,65
5-ый	4,35	4,26	4,36	3,87	4,43	4,12	4,07	4,22
6-ой	4,53	4,30	4,61	4,00	4,73	4,34	4,69	4,46

Однако следует обратить внимание на тот факт, что в группах студентов, как не умеющих, так и умеющих плавать, но испытывающих страх перед глубокой водой, недостаточная степень привыкания к водной среде (средний балл 2,80 и 2,81 соответственно).

Низкую оценку имеют и студенты 3-го и 4-го уровней плавательной подготовленности (от 3,38 до 3,65 балла). Студенты 2–4-го уровней считают, что умеют плавать, однако многие из них отмечают, что во время плавания стараются держать голову повыше над водой. Если же вода попадет на лицо, то они обязательно попытаются убрать воду с лица, а затем продолжат плавание. Выполнение подобных действий во время плавания приведет к нарушению горизонтального равновесия тела, ритма движений и дыхания, и если такая ситуация случится на глубокой воде или вдалеке от берега, то она может оказаться критической для большей части этих пловцов.

Кроме того, в момент попадания воды на лицо у человека рефлекторно закрываются глаза. Он утрачивает возможность контролировать свои движения и ориентироваться в воде, а это, в свою очередь, усиливает чувство неуверенности и страха. С такими обстоятельствами сталкивались почти все студенты, в том числе и уверенно плавающие самобытными стилями, поэтому и оценки по пункту 4 теста К. Вильке – от 2,59 до 3,87 балла.

Неуверенно и скованно чувствует себя пловец, не владеющий навыком хорошо поставленного дыхания, которое надо согласовывать с движениями рук. Учитывая, что дыхание является необходимым условием для хорошей техники плавания, особый интерес представляют средние баллы, набранные студентами по пункту 7, отраженные в таблице. В этом пункте оценивалось умение свободно выполнять выдохи в воду. Вполне естественно, чем выше уровень плавательной подготовленности, тем более высоким баллом студенты оценивают умение выполнять это упражнение. Так, если у не умеющих плавать студентов средний балл составляет 2,05, то у владеющих спортивными стилями плавания он равен 4,69.

Результаты, полученные в данном исследовании, явились основанием для внесения изменений в программу по дисциплине «Физическая культура» по модулю «Плавание» для студентов 1-го курса. На занятиях, предшествующих плаванию, в течение трех недель студентам сообщались теоретические сведения о физических свойствах воды и взаимодействии тела человека с водной средой. Кроме того, в подготовительную часть занятий на стадионе были включены непродолжительные экскурсии в бассейн, на которых они знакомились с условиями проведения занятий, техникой самобытных, спортивных способов плавания. В подготовительную и заключительную части каждого занятия включались имитационные упражнения и упражнения для освоения ритмичного дыхания пловца. Студентам с учетом ИУПП предлагалось в домашних условиях выполнять упражнения, такие как:

- погружать лицо в воду и выполнять выдохи;
- погружать лицо в воду и открывать глаза;

- принимать душ таким образом, чтобы вода попадала на голову и лицо, при этом необходимо было научиться смотреть сквозь стекающую воду и видеть, разговаривать и дышать. На первом занятии в бассейне студенты выполняют те упражнения, которые были даны им для самостоятельной работы.

Таким образом, внесенные изменения позволили:

1. Значительно сократить этап привыкания к водной среде в группах студентов с 1-м и 2-м исходными уровнями плавательной подготовленности.

2. Приступить с первого занятия к обучению технике плавания кролем на спине и освоению с глубокой водой студентов, имеющих 3-й и 4-й уровни плавательной подготовленности.

3. Начать обучение технике плавания не только на спине, но и брассом студентам, уверенно плавающим самобытными стилями (5-й уровень), а владеющим спортивными стилями (6-й уровень) – совершенствовать технику плавания и одновременно осваивать прикладные навыки.

3. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Л.П. Кожух,
магистр пед. наук,

Р.И. Бурак,
канд. пед. наук,

Г.С. Жолудева,
Академия управления при Президенте Республики Беларусь

В последние годы во всем мире обозначилось более 30 000 разных по этиологической сложности заболеваний, проявляющихся в более чем 100 000 симптомах, характеризующих состояние организма человека и составляющих около 10 000 нозологических единиц. Многие из этих заболеваний особенно характерны для студенческой молодежи. В медицинской практике для профилактики и лечения этого разнообразного множества недугов и поддержания здоровья студенческой молодежи на необходимом уровне существует сложная система оздоровительных направлений, в которых наиболее часто используется, главным образом, бесчисленное количество фармакотерапевтических препаратов, вызывающих зачастую не объединение сил против тех или иных недугов, а их

взаимное исключение с помощью конгломерата негативных реакций, воздействовать на которые не представляется возможным. В связи с этим, несмотря на научно-практические достижения современной медицины, очень часто она остается бессильной в борьбе со многими заболеваниями. Особенно это касается тех из них, механизмы которых до настоящего времени так до конца и не изучены. В результате многие молодые люди, страдающие такими недугами, как миопия, сколиоз, эпилепсия, паркинсонизм, сердечно-сосудистые заболевания и другие, ведут пассивный образ жизни, находятся на инвалидности, расписываясь в своей бессилии и невозможности осваивать и выполнять ту или иную профессиональную деятельность. По мнению зарубежных специалистов, среди такого контингента населения очень редко встречаются те, которые, несмотря на свое сложное положение по состоянию здоровья, до последнего активно борются за его укрепление. Вот почему, несмотря на то что в современной медицине часто применяются высокотехнологичные методики, проблема оздоровления людей существует и по-прежнему нуждается в теоретическом и практическом изучении.

Многие специалисты пришли к единому мнению, что величайшим оздоровительным, терапевтическим средством на сегодняшний день является двигательная активность человека. Проведя широкомасштабные исследования, ученые установили, что в сложной двигательной структуре каждое из сотен тысяч физических упражнений имеет свой функциональный профиль, обладающий высокой сбалансированностью и гармоничностью для поддержания необходимого уровня здоровья. Вместе с тем, обладая избирательной силой активизации той или иной оздоровительной системы, многие из применяемых физических упражнений не всегда ориентированы на определенный терапевтический эффект. Они очень часто создают лишь иллюзию целебности и отвлекают пользователя от поисков действительно рациональных форм движений, содержащих защитные физиологические реакции по принципу эффекта Остроумова-Бейлиса. Суть слагаемых этих упражнений состоит в их психологическом настрое на выполнение двигательной программы, внушенной ею оздоровительной направленности на стимулированное воздействие именно тех признаков, которые требуют необходимой положительной изменчивости, с учетом их структурной организации. Однако ни целостный, ни сопряженный подходы не в состоянии гарантировать качественное достижение нужного результата. Дело в том, что в природе человека генетически заложен экстраординарный уровень пластичности (приспособительности) к условиям, степени воздействия, изменчивости.

Педагогический процесс часто не учитывает существующих физиологических и биомеханических связей и механизмов, в связи с чем в организме может наблюдаться патологическое функциони-

рование (гиперфункция) какого-либо органа, а возможно, и их определенного комплекса или недостаточное функционирование (гипофункция). И то, и другое при физических нагрузках, как правило, приводит к обострению многих заболеваний. Вот почему при использовании физических упражнений необходимо обращать внимание на четыре главных момента: интенсивность, продолжительность, частоту и дифференцированную специфическую двигательную направленность каждого упражнения, поскольку всякое упражнение обладает избирательной лечебной силой лишь в том случае, если оно применяется дифференцированно, с учетом структурности его «деталей», формирующих нужную функциональность форм движения. К числу таких «деталей» структурной деятельности относятся двигательные и координационные способности. Они направлены на выполнение двигательных актов и структурированное достижение оздоровительного эффекта, так как содержат все нужные составляющие для достижения конечного результата. Однако это сделать непросто. Здесь нужны глубокие знания и понимание научных достижений и практического опыта в этой области, поиск оптимальных путей и возможность реализации имеющегося потенциала.

Целью данной работы явился поиск оптимальных путей повышения эффективности средств физического воспитания оздоровительной направленности в группах ЛФК со студентами, имеющими наиболее часто встречающиеся хронические заболевания. Все вышесказанное послужило основанием для постановки следующих задач исследования:

- 1) изучить практические аспекты возможности повышения эффективности средств физического воспитания для их оздоровительного воздействия, направленного на поддержание и реабилитацию здоровья занимающихся при хронических болезнях различной этиологии;
- 2) установить возможность неординарного использования средств физического воспитания для их целенаправленного воздействия на отдельные нозологические состояния индивида;
- 3) разработать методические рекомендации по комплексному, дифференцированному и сопряженному воздействию средств физического воспитания, направленным как на улучшение общего состояния здоровья занимающихся, так и восстановление его возможных отдельных отклонений.

Для изучения состояния вопроса по исследуемой проблеме, уточнения направления исследования, получения фактических данных об изучаемом явлении, анализа априорных вероятностных данных нами были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение данных отечественной и зарубежной литературы, педагогические наблюдения, метод анкетного опроса, методы математической статистики.

В исследовании, которое продолжалось 4 года, приняли участие 115 студентов 1–4-ых курсов Института управленческих кадров Академии управления при Президенте Республики Беларусь.

Проведенное исследование показало крайнюю сложность, трудность и непредсказуемость возможности использования средств физического воспитания для поддержания здоровья и его реабилитации у студентов в том виде, в котором они применяются в настоящее время. Одной из причин такого положения является тот факт, что среди множества методов, используемых для реабилитации целого ряда различных заболеваний, наибольшее признание получил целостный метод, который вызывает заметные морфогенные и функциональные изменения, оказывая на организм кумулятивное действие. Вместе с тем было замечено, что такой подход у отдельных индивидов в зависимости от сложности заболевания и состояния организма часто вызывает определенный дисбаланс. В связи с этим наблюдается значительная частотная вариативность отдельных заболеваний (см. табл.).

Таблица

Наиболее часто встречающиеся заболевания у студентов Академии управления при Президенте Республики Беларусь в период обучения (в %)

Учебный год	Сколиоз					Сердечно-сосудистая система					Миопия				
	1 к.	2 к.	3 к.	4 к.	Σ	1 к.	2 к.	3 к.	4 к.	Σ	1 к.	2 к.	3 к.	4 к.	Σ
2007/2008	10,0	6,0	6,9	8,6	31,5	5,0	6,6	7,5	8,9	28,0	8,7	5,9	5,6	7,1	27,3
2008/2009	8,2	9,7	8,4	5,1	31,4	4,9	5,8	5,5	8,0	24,2	7,3	9,3	7,7	6,3	30,6
2009/2010	9,5	16,8	12,4	9,8	48,5	4,3	11,7	7,8	6,8	30,6	6,4	14,4	9,7	8,4	38,9
2010/2011	13,5	11,8	11,5	13,5	50,3	10,5	6,3	6,5	7,2	30,5	9,0	5,1	9,2	11,6	34,9
X _{ср.}	10,3	11,1	9,8	9,3	40,4	6,2	7,6	6,8	7,7	28,3	7,9	8,7	8,1	8,4	32,9

Такое положение сохраняется на протяжении всех четырех лет учебы в Академии управления. По всей вероятности, каждое упражнение или их комплекс, обладая избирательной силой активизации той или иной системы, не всегда ориентированы на определенный терапевтический эффект. Они очень часто создают лишь иллюзию целебности и отвлекают пользователя от поисков действительно рациональных и эффективных оздоровительных форм движений. Здесь важно учитывать широкий диапазон признаков, которые характерны для каждого заболевания. Так, например, известно, что только при заболеваниях сердечно-сосудистой системы существует 12 различных типов пульса и каждый из них имеет 28 различных характеристик (ритмичный, напряженный, частотный и т.д.). Следовательно, нужна такая система знаний и программа неординарного подхода, которая бы учитывала дифференцированное состояние биосистемы, каждый из признаков ее составляющих,

возможные отклонения в нозологическом состоянии, восприимчивость к педагогическому воздействию специально подобранных средств физического воспитания. Учитывая изложенные соображения, можно сделать вывод, что существует возможность использования для успешного решения рассматриваемой проблемы специально подобранных комплексов упражнений, которые, принимая во внимание характер заболеваний, могли бы эффективно воздействовать на его отдельные составляющие. Одним из таких подходов, как показало наше исследование, является использование в учебном процессе конгломерата оздоровительных средств, входящих в комплекс двигательного-координационных способностей, функциональная направленность которых учитывается при их подборе и составлении.

По своим функциям названные способности подразделяются на: основные (минимально необходимые для достижения цели); поправочные (уточняющие, корректирующие основные); дополнительные (не относящиеся к основному заданию); аварийные (необходимые для устранения возможных рассогласований); лишние (не нужные и мешающие); ошибочные (не достигающие цели); специализированные (приспособительно-дифференцированные и общие, стандартные, вариативные и модифицированные комплексы).

В заключение можно констатировать, что только использование широкого диапазона средств эффективного многостороннего воздействия, накопление опыта работы с данным контингентом занимающихся в соответствующем ключе позволит обеспечить большой научный интерес к этой проблеме и оказать кардинальное влияние на достижение практических результатов.

4. ОБ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В.А. Пасичниченко,

канд. пед. наук, доцент,

УО «Белорусский государственный технологический университет»

Д.Н. Давиденко,

доктор биол. наук, профессор,

*Санкт-Петербургский государственный
политехнический университет*

Физическая культура является одной из сторон общей культуры личности. Она для человека – базовая ценность, поскольку обеспечивает биологический потенциал жизнедеятельности организма,

создает предпосылки для гармоничного развития личности, содействует проявлению высокого уровня социальной активности и творческого отношения к труду.

Важно подчеркнуть, что процесс физического совершенствования выступает как социально значимая деятельность, способствующая развитию не только физических, но и духовных способностей, таких как целеустремленность, активность, дисциплинированность, трудолюбие, патриотизм, уравновешенность, художественный вкус и др.

От того, какими будут выпускники вузов, во многом будет зависеть будущее страны. Научный анализ не оставляет сомнения, что именно здоровье населения определяет в настоящее время перспективу и будущность развития любого государства.

Как известно, цель курса «Физическая культура» в вузах – формирование физической культуры личности. Достижение этой цели и формирование здорового образа жизни требуют в настоящее время особое внимание уделять образовательной стороне учебного предмета «Физическая культура», а не только физическим упражнениям и спортивной тренировке. Важно, чтобы студенты на теоретических занятиях получили ясное представление о том, что, зачем и как должно решаться не только на учебных занятиях по физической культуре, но и в процессе самостоятельных занятий.

Поэтому каждое практическое занятие должно содержать в себе не только обучающие и тренирующие элементы, направленные на освоение двигательных умений и навыков, развитие физических и специальных качеств, но и носить установочные положения. Этот раздел занятий должен быть направлен на методическое обеспечение и способствовать осознанному и методически правильному применению студентами физических упражнений и других средств физической культуры на самостоятельных занятиях в свободное время. Большие временные разрывы в регулярных занятиях физическими упражнениями, значительные колебания в общем объеме двигательной деятельности студентов в течение учебного цикла существенно понижают эффективность учебных занятий по физическому воспитанию. Поэтому проблема мотивации методического обеспечения и реализации самостоятельных занятий студентов требует специального внимания. Назрела необходимость в комплексном обобщении лучшего накопленного опыта такой работы в ряде вузов страны. Преподавательское мастерство, специальные знания самих студентов, бесспорно, повышают их интерес не только к учебным занятиям, но и к спортивно-оздоровительным мероприятиям во внеучебное время, к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Ведение учебных занятий по физкультуре на всем периоде теоретического обучения позволяет более широко использовать профилирование занятий по избранным студентами видам спорта. К сожалению, во многих вузах слабая обеспеченность спортивными базами не позволяет организовывать учебный процесс по специализации тем или иным видом спорта.

Но, несмотря на материальные и другие трудности, следует еще раз обратить внимание на роль преподавателя в обеспечении эффективности учебного процесса. Бесспорно, весь процесс физического воспитания студентов тесно связан с личностными качествами преподавателя, с его профессиональным мастерством. Широкая образованность, высокий уровень культуры, в том числе физической, интеллигентность, глубокие знания специальности, мастерство, понимание мотивов поведения студента – все это способствует желанию заниматься у этого педагога. Однако далеко не всегда и не все преподаватели физической культуры способны удовлетворить высокий уровень интереса студентов к проводимым занятиям. Как показывает реальность, выпускники вузов, готовящих специалистов по нашей дисциплине, не способны обеспечить эффективное проведение учебного процесса в соответствии с Республиканской учебной программой. Руководству этих вузов следует серьезно подумать о направленной подготовке специалистов для работы именно на кафедрах вузов. До сих пор в ряде вузов профессиональная пригодность преподавателя определяется не его образованием, а его спортивным званием. В ряде вузов также одним из важнейших критериев профессионального роста преподавателя считается стаж работы, а не специфика выполняемой им профессиональной деятельности. На кафедре зачастую нет принципиального отличия в деятельности ассистента, старшего преподавателя, доцента и профессора.

На каждой кафедре физического воспитания должна быть создана система непрерывного и обязательного повышения квалификации преподавательского состава в форме семинаров, методических занятий перед каждым теоретическим циклом, регулярного обзора последних публикаций по проблемам физической культуры, ведения научно-методической работы разного уровня каждым преподавателем, работы над диссертационной темой.

Повышение качества учебного процесса по физической культуре тесно связано с обеспеченностью учебной базы соответствующим оборудованием и инвентарем. Необходимо централизованное обеспечение по установленным нормам всех вузов страны спортивным инвентарем и оборудованием, а также электронными приборами срочной и объективной диагностики функциональных возможностей организма, совершенствующихся в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом.

Одной из актуальных проблем вузовской физической культуры является компьютерное обеспечение прохождения курса «Физическая культура». Дело в том, что современный этап в образовательной сфере характеризуется широким внедрением компьютерных технологий. Наша дисциплина не может остаться в стороне. Так, межвузовским центром по физической культуре Санкт-Петербургского государственного политехнического университета созданы компьютерные программы оценки физического развития, функциональной подготовленности и уровня здоровья студентов. Программы уже используются в ряде вузов России и Украины. В настоящее время созданы и мультимедийные учебные пособия по дисциплине «Физическая культура».

Вызывает большую озабоченность наполняемость учебных групп на учебно-тренировочных занятиях, зачастую составляющая 30–40 студентов, что абсолютно исключает возможность какой-либо индивидуализации занятий.

Особый вопрос для обсуждения – студенческий спорт. Детально не останавливаясь на этом вопросе, заметим, что развитие спорта требует возрождения спортивных студенческих клубов с соответствующим штатом сотрудников.

И последнее: анализ тем выполненных диссертационных работ по нашей специальности показывает, что лишь крайне незначительная их часть имеет отношение к вузовской тематике.

В заключение отметим наиболее важные моменты, которые могут содействовать повышению эффективности учебного процесса по физической культуре в вузе:

1. Прохождение (в соответствии с Законом Республики Беларусь от 18 июня 1993 г. № 2445-XII (ред. от 13.01.2011 № 325-З) «О физической культуре и спорте» и вузовской республиканской программой) курса «Физическая культура» на 1–4-х курсах с проведением итоговой аттестации студентов, а также полноценное чтение лекционного раздела и проведение методических занятий.

2. Подготовка и в дальнейшем приобретение каждым вузом учебника «Физическая культура студента» и учебных пособий, рекомендованных Министерством образования Республики Беларусь.

3. Создание необходимых условий для регулярного повышения квалификации и переподготовки научных и педагогических кадров по физической культуре.

4. Внедрение в учебный процесс по физической культуре современных образовательных и информационных технологий.

5. Укрепление спортивной, учебно-методической и научно-методической базы в вузах и создание студентам условий для занятий физической культурой во внеучебное время.

6. Использование спортивно-оздоровительного лагеря для улучшения физического развития, повышения работоспособности и оздоровления студентов.

7. Решение физкультурными вузами вопроса о специализированной подготовке преподавателей для кафедр физической культуры.

8. Улучшение медицинского обеспечения учебного процесса путем организации на кафедрах физической культуры врачебно-физкультурных кабинетов с необходимым оборудованием и персоналом.

9. Применение в качестве основного резерва для увеличения двигательной активности студентов самостоятельных занятий физической культурой и спортом под руководством и контролем преподавателя.

При эффективной реализации учебной программы по физической культуре для непрофильных специальностей вузов можно ожидать позитивных сдвигов в формировании у студентов потребности в сохранении и укреплении своего здоровья. Совершенно очевидно, что знания и умения в сфере физической культуры приобретают особое значение в подготовке специалистов высокой квалификации.

5. К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ

Ю.А. Янович,

И.М. Дюмин,

канд. пед. наук, доцент,

УО ФПБ «Международный университет «МИТСО»

Акробатика как вид спорта имеет древние истоки, но реальная популярность к ней пришла в конце XX в. От прикладно-циркового характера акробатики произошел огромный сдвиг в сторону спортивно-массовой направленности. Начало третьего тысячелетия отмечено появлением множества «акробатизированных» видов и разновидностей спорта. На фоне огромного спортивного многообразия возникновение нового в этой сфере возможно в основном в результате преобразовательных процессов, связанных с модифицированием, заимствованием, взаимовлиянием или даже слиянием уже известных спортивных видов. Именно так появились септакрау (игра ногами в мяч через сетку), прыжки на батуте

и трамплинах, спортивная аэробика, спортивные танцы, черлидинг, пожарно-спасательный спорт, велотриал, серфинг, скайсерфинг, сноусерфинг, виндсерфинг, сноубординг, скейтбординг, вейкбординг, кайтинг, BMX, Aggressive Inline Scating, snake (по типу скейтборда, но с закрепленными ногами), kick board (самокат для прыжков), BASE-jumping, капозйра, шуей-тай, пешушот, паркур, freerun (фриран), slackline (слэклайн – стропохождение или хождение по свободному канату) и т.д.

Новоявленные сложно-координационные молодежные спортивные направления с каждым годом завоевывают все большую популярность в мире [4]. Освоение модных спортивных видов и достижение результатов в них определяет акробатическая подготовленность занимающихся. Вырос интерес к акробатическим упражнениям и в студенческой среде, особенно у студентов младших курсов. Танцевальные композиции студентов-тансеров (джаз, фанк, поп, диско, rap, Hi-p-Hop, R&B, house, Go-Go, тектоник, street show, dance show, лирический стиль и т.д.) без акробатической «фишки» не актуальны на современной танцплощадке [4].

Структура акробатических упражнений обладает оригинальной технической сложностью. Обширный арсенал акробатических элементов позволяет развивать основные физические качества на протяжении всего периода образовательного процесса студентов. При выполнении парно-групповых упражнений студенты овладевают техникой страховки, кроме того, развивается чувство коллективизма и ответственности [5].

Приобретенные в процессе занятий прикладной акробатикой знания, умения и навыки человек использует в своей трудовой деятельности и в быту. Например, владение техникой выполнения таких элементов, как кувырок (и его разновидности), перекаты, даже в пожилом возрасте, поможет выйти из ситуации, угрожающей здоровью в результате потери равновесия. Другими словами, умение падать играет огромную роль в борьбе с травматизмом. А умение переносить грузы (партнера) в одиночку, вдвоем или группой может пригодиться на производстве или в чрезвычайной ситуации [3; 5].

Ряд авторов отмечают популярность в семьях подвижных игр с элементами акробатики, которые способствуют росту и физическому развитию детей, укрепляют их здоровье и благотворно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Простейшие акробатические упражнения дети выполняют весьма охотно, особенно если их партнерами становятся родители, старшие братья и сестры [1; 2]. Систематические занятия физическими упражнениями – это верный путь к активному долголетию, физическому совершенству, творческой активности и высокой работоспособности.

Анализ научно-методической литературы, документов планирования кафедр физического воспитания вузов показал, что акробатические упражнения используются в учебном процессе недостаточно широко [1–3; 5]. В большинстве случаев учебный раздел «Акробатика» объемом 2–4 академических часа проводится в рамках общей программной темы «Гимнастика» и имеет поверхностный характер, позволяющий лишь ознакомиться с техникой выполнения кувырков вперед, назад и таких элементов, как стойка на лопатках («березка»), упор прогнувшись («мост»). Освоению техники выполнения парно-групповых упражнений, как правило, внимание не уделяется совсем [5].

С целью определения отношения студентов к учебным занятиям, содержание которых направлено на обучение и совершенствование разнообразных индивидуальных и парно-групповых акробатических упражнений, нами была разработана анкета. Результаты анонимного опроса выявили заинтересованность в студенческой среде к использованию акробатических упражнений в процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура». Около 40 % респондентов считают занятия акробатическими упражнениями нужными и полезными, 33 % не определились с ответом, 27 % предпочитают игровые виды спорта.

По многочисленным просьбам обучающихся в период с 2003 по 2006 годы в Международном университете «МИТСО» была организована секция акробатики, деятельность которой привлекла внимание многих студентов, которые ранее не проявляли интерес к акробатическим упражнениям. Кроме того, в качестве педагогического эксперимента в программу по дисциплине «Физическая культура» студентов основного учебного отделения 1–2-х курсов был включен раздел «Акробатика» (20 часов на протяжении первого полугодия).

Опыт работы кафедры физического воспитания Международного университета «МИТСО» по внедрению в учебный процесс акробатических упражнений показал, что акробатика востребована, пользуется не меньшей популярностью, чем игровые виды спорта и вполне может занять свою нишу в рабочих программах по предмету «Физическая культура». Использование акробатических упражнений на занятиях по физической культуре в вузе позволило студентам повысить уровень физических качеств, приобрести необходимые умения и навыки, имеющие прикладное значение и способствующие сохранению здоровья.

Более того, проведенный педагогический эксперимент стал предпосылкой в университете к освоению черлидинга, основу которого составляет акробатическая подготовленность занимающихся, а также к организации научно-исследовательской деятельности, целью ко-

торой является выявление эффективности физического воспитания студентов основного учебного отделения в процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура» на основе формирования физической культуры личности с использованием средств черлидинга.

Список использованных источников

1. Польшкин, В.С. Акробатические упражнения в физическом воспитании студентов / В.С. Польшкин. – Ниж.ИИВТ, 1992. – 28 с.
2. Коркин, В.П. Акробатика для всех: учеб.-метод. пособие / В.П. Коркин. – Минск: ИПП Госэкономплана Республики Беларусь, 1993. – 159 с.
3. Янович, Ю.А. Обучение студентов вузов индивидуальным акробатическим упражнениям / Ю.А. Янович // Методика преподавания физического воспитания в высших учебных заведениях: учеб. пособие: в 2 ч. Ч. 1 / Междунар. ин-т труд. и соц. отношений; редкол.: И.М. Дюмин (гл. ред.) [и др.]. – Минск: МИТСО, 2004. – С. 5–23.
4. Chel'z Extreme Games Belarus 2012 [Электронный ресурс]. – 2012. – Режим доступа: <http://www.x-game.org/> – Дата доступа: 04.05.2012.
5. Янович, Ю.А. Экспериментальное обоснование использования средств акробатики на занятиях по физической культуре студентов вузов в рамках раздела «гимнастика» / Ю.А. Янович // Мир спорта. – 2008. – № 3 (32). – С. 40–47.

6. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВЫМ МЕТОДОМ

О.М. Кабакович, А.В. Котловский,

УО «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка»

Обновление физического воспитания сегодня немыслимо без коренного изменения отношения к нему. Специалистам физической культуры предоставляется широкая возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют большинству физически трудных упражнений выполнять легко, как бы играя и соревнуясь. Тем самым преодолевается монотонность занятий, присутствие которой делает скучным и однообразным процесс физического воспитания. В связи с этим хотелось бы обратить внимание специалистов физической культуры на эффективность применения соревновательно-игрового метода.

Под данным методом в физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений,

навыков, развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнования. К характерным его признакам можно отнести:

- присутствие соперничества и эмоциональность в двигательных действиях;
- непредсказуемую изменчивость как в условиях, так и в действиях самих участников;
- проявление максимальных физических усилий и психического воздействия;
- стремление учащихся добиться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования;
- применение разнообразных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях игры или соревнования.

Использование соревновательно-игрового метода позволяет преподавателю успешно развивать как общефизическую, так и специальную подготовку учащихся. При регулярном (системном) совершенствовании программного материала в соревновательно-игровой обстановке умения и навыки быстрее адаптируются к влиянию эмоционального фона состязаний, а различные тактические действия лучше усваиваются в упрощенных условиях, позволяющих сконцентрировать внимание на главном двигательном действии за счет вычленения ведущих элементов из изучаемого умения или навыка.

Известно, что в общую физическую подготовку входит развитие основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости. При общей физической подготовке необходимо чаще использовать соревновательно-игровой метод, поскольку в процессе соревновательно-игровой деятельности можно уделить больше внимания таким физическим качествам, которые недостаточно развиваются узкоспециальными упражнениями, относящимися к технике или тактике того или иного вида спорта. Так, при выполнении общеразвивающих упражнений команды могут соревноваться на выполнение большего количества упражнений за определенный промежуток времени как на месте, так и в движении. Например, кто раньше выполнит десять наклонов, отжиманий, приседаний и т.д.

Специальная физическая подготовка предусматривает развитие физических качеств, необходимых для конкретного вида программы, то есть связанных с тем или иным видом спорта. Высокий уровень развития специальных физических качеств применительно к конкретной спортивной деятельности успешно достигается при выполнении специальных подготовительных и подводящих упражнений в условиях соревновательно-игровой деятельности.

В настоящее время исследованиями и практикой подтверждено, что двигательные качества наиболее успешно развиваются в том

случае, если в соревновательно-игровой деятельности применяют комплексный подход. Это значит, что на занятиях по физическому воспитанию должны использоваться средства, заимствованные из различных видов спорта. К ним можно отнести упражнения, предусматривающие одновременное развитие быстроты, силы, выносливости и т.д. Применение их в отдельных сочетаниях способствует освоению двигательного действия, и наоборот, отсутствие многообразия значительно сужает двигательный диапазон учащихся, а также развитие их координационных способностей.

При организации соревновательно-игровой деятельности необходимо учитывать общепедагогические принципы обучения.

Среди других средств физической подготовки соревновательные упражнения и подвижные игры могут иметь достаточно большое значение во всем учебном процессе по физическому воспитанию. Особенно их роль возрастает тогда, когда они тесным образом увязываются с учебным материалом урока. От того, что в данный момент изучается по программе, во многом зависит содержание игрового и соревновательного материала. Велик диапазон задач, решаемых при помощи соревновательно-игровых заданий. Задачи эти самые разнообразные: от воспитательных и образовательных до оздоровительных. Таким образом, широкое применение в настоящее время соревновательно-игрового метода не только желательное, но и просто необходимо для повышения эффективности занятий по физическому воспитанию.

7. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И САМОСТЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАК ЕДИНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

Б.Н. Калюнов,

канд. пед. наук, доцент,

И.В. Григоревич,

канд. пед. наук, доцент,

Н.Н. Саликова, А.А. Вашкевич,

*УО «Белорусский государственный педагогический
университет им. М. Танка»*

Эффективная организация занятий физической культурой в высшем учебном заведении – важный фактор укрепления здоровья, повышения работоспособности, продления творческого долголетия, организации здорового образа жизни студентов.

Основной формой направленного использования физической культуры в вузе являются обязательные учебные занятия. Однако они не полностью обеспечивают качественное решение задач физической культуры студентов. Перспективным путем повышения ее эффективности являются самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Ученые доказали, что тренировочный эффект проявляется после трехразовых занятий, так как при этом начинают улучшаться показатели физического развития и физической подготовленности [5; 6].

Чтобы физическая культура стала действенным средством укрепления здоровья и физической подготовленности, основополагающими принципами ее организации должны являться регулярность, достаточность и гибкость. Однако следует отметить, что не все из этих принципов реализуются в полной мере на практике.

Если посмотреть на примере факультета естествознания БГПУ им. М. Танка на количественные характеристики учебного процесса, то на 1-м курсе они будут равны 68 занятиям в год, на 2-м – 70, на 3-м – 64, на 4-м – 65 практическим занятиям. Если исходить из того факта, что в году 365 дней, то студенты 1-го курса вне сферы физической культуры находятся 297 дней, 2-го – 295, 3-го – 301, 4-го – 300, а за четыре года учебы получается 1193 дня. За этот же период со студентами проводится 267 занятий. Получается, что больше трех лет студенческая молодежь находится без физических локомоций, следовательно, тезис «физическая культура как основной фактор здоровья» в этот период не работает.

Организованные занятия на факультете естествознания по расписанию делятся не более семи месяцев в году. Длительные перерывы в академических занятиях (зимняя сессия с каникулами, весенняя сессия с каникулами, сельхозработы, практика, начитка лекций) приводят к тому, что каждый семестр студент свое физическое совершенствование начинает практически с нуля. Столь длительные перерывы в занятиях сводят почти на нет достигнутый уровень физической подготовки. Следовательно, положительно говорить о том, что в таком построении учебного процесса у студентов будут улучшаться показатели физического развития и физической подготовленности, не приходится. Подобная картина с большой степенью достоверности вырисовывается на многих факультетах вузов Республики Беларусь.

Много исследований посвящено доказательству того очевидно факта, что введение дополнительных занятий повышает физические кондиции студента [3; 4]. Понятно, что увеличить количество занятий по физической культуре государство по экономичес-

ким причинам не может, да и спортивные базы большинства вузов республики не в состоянии обеспечить учебный процесс в такой трактовке. Это далекая перспектива.

Ряд авторов, да и мы рассматриваем физическую культуру и самостоятельные занятия как единый процесс, дополняющий друг друга [1; 3; 4]. По нашему твердому убеждению, самостоятельные занятия являются донором физической культуры. Таким образом, на данном этапе к тренировочному процессу физической культуры можно подойти только путем дополнительных самостоятельных занятий. Причем в процессе учебных занятий физической культурой должно быть не менее одного занятия в неделю самостоятельно, а в случае, когда занятия по физической культуре не проводятся, – не менее трех.

Таким образом, дополнительные самостоятельные занятия студентов смогут способствовать практической реализации в учебном процессе по физической культуре таких основополагающих принципов, как регулярность, достаточность и гибкость.

Кроме того, самостоятельные занятия студентов помогут вывести физическую культуру на тренировочный уровень. Это подтверждается данными социологического опроса, проведенного нами на факультете. Фактически занимаются самостоятельно 45,5 % студентов, из них 33,3 % – эпизодически и 12,2 % – регулярно [2]. Можно утверждать, что 12,2 % студентов рассматривают физическую культуру и самостоятельные занятия физическими упражнениями как единый тренировочный процесс.

В практике самостоятельных занятий студентов реализуются установочные цели с использованием соответствующих средств, методов и форм. Главная задача приобщения к самостоятельным занятиям состоит в поиске наиболее удобных, простых, доступных и, самое главное, отвечающих сугубо личным желаниям студентов форм занятий.

В качестве примера можно предложить такую форму самостоятельных занятий, как регламентированные общеразвивающие упражнения (методика разработана авторами) [1].

Эту форму самоподготовки студента рекомендуется применять как отдельно, так и в сочетании с одним или с различными видами самостоятельных занятий физическими упражнениями: оздоровительный бег, ходьба на лыжах, спортивные игры (бадминтон, волейбол, баскетбол), плавание и т.д. В этом случае она идет как подготовительная часть занятия.

Смысл этой формы самостоятельных занятий заключается в том, что специально подобранные общеразвивающие упражнения в занятии расчленяются на отдельные, регламентированные в количе-

ственном отношении упражнения, «порции» работы, как в повторной тренировке. Это позволяет значительно повысить эффективность влияния упражнений на организм. Длительность каждого упражнения в серии определяется 20 повторениями (кроме упражнений 7, 9 – по 5; 13 – по 50 повторений). Максимальное количество повторений у девушек – 2–3, у юношей – 3–4 при 6–7-разовых занятиях в неделю, то есть это те исходные величины, которые приводятся в таблице.

Таблица

Общеразвивающие упражнения в недельном двигательном режиме у студентов

Упражнение	Девушки	Юноши
1. Круговые движения руками вперед (раз)	240–360	360–420
2. Круговые движения руками назад (раз)	240–360	360–420
3. Круговые движения тазом (раз)	240–360	360–420
4. Из и.п. ноги на ширине плеч, руки вверх, наклоны вперед (раз)	240–360	360–420
5. Махи ногой вперед, назад, в стороны (раз)	240–360	360–420
6. Подтягивание на высокой перекладине (раз)		90–100
7. Сгибание и разгибание рук в упоре о скамейку или стул (раз)	60–70	
8. Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (раз)	240–360	360–420
9. Подтягивание в висе лежа (раз)	60–70	
10. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	240–360	360–420
11. Сгибание и разгибание рук из положения лежа (раз)		180–210
12. Приседания (раз)	240–360	360–420
13. Прыжки со скакалкой или без скакалки (прыжков)	600–700	900–1050
14. Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км) или ускоренная ходьба (км) или плавание (км)	12–14 16–18 25–30 3–5	15–17 22–24 30 5–7

После каждой серии следует сделать 2-3-минутный перерыв. Чтобы усилить степень воздействия предлагаемого общеразвивающего комплекса упражнений, советуем студентам по мере увеличения их тренированности и улучшения состояния здоровья после каждой серии дополнительно выполнять пятиминутный бег на месте или в движении. Таким образом, вышеописанная форма самостоятельных занятий универсальна и, что весьма важно, не требует большой площади – упражнения можно выполнять практически на двух квадратных метрах. Как показала наша практика

работы на факультете естествознания, регламентированные общеразвивающие упражнения можно рекомендовать как одну из разновидностей утренней гимнастики.

Упражнения общего воздействия стимулируют работу сердечно-сосудистой системы, совершенствуют механизмы потребления кислорода, то есть в целом преимущественно воздействуют на механизм аэробной производительности организма.

Список использованных источников

1. Калюнов, Б.Н. Самостоятельные занятия студенческой молодежи физической культурой и спортом / Б.Н. Калюнов, Л.И. Маськов, С.В. Макаревич. – Минск, 1990. – 49 с.
2. Калюнов, Б.Н. Гимнастика в системе самостоятельных занятий студенческой молодежи / Б.Н. Калюнов [и др.]. – Минск, 2005. – 34 с.
3. Лавриенко, Н.И. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Н.И. Лавриенко. – М., 1983. – 25 с.
4. Мамычкин, Ф.Б. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Ф.Б. Мамычкин, Е.А. Зайцев. – М., 1991. – 6 с.
5. Ратов, И.П. Тренировочный процесс / И.П. Ратов. – М., 1978. – 96 с.
6. Филин, В.П. Тренировка спортсмена / В.П. Филин. – М., 1980. – 120 с.

8. ФИТНЕС В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ

Н.И. Садко, Т.Г. Александрова,

УО ФПБ «Международный университет «МИТСО»

Традиционные учебные занятия физической культурой по объективным причинам не могут обеспечить оптимальный объем двигательной активности студенческой молодежи — 10–14 часов в неделю. Поэтому наряду с организованными формами занятий физической культурой огромное значение имеют внеучебные формы двигательной активности — самостоятельные занятия физическими упражнениями или фитнесом, что подчеркивает оздоровительную направленность данных упражнений. Назначение самостоятельных фитнес-занятий — восполнить дефицит двигательной активности, способствовать более эффективному восстановлению организма после утомления, повысить физическую и умственную работоспособность.

Студенты, занимающиеся самостоятельными занятиями, должны опираться на методическую помощь кафедры физического воспитания. Планирование занятий осуществляется ими при консультации преподавателей. Студентам, которые относятся к основному и подготовительному отделениям, рекомендуются занятия с овла-

дением всеми требованиями учебной программы по физической культуре с учетом интересов и уровня физической подготовленности, а также в соответствии с целью самостоятельной двигательной активности. При этом нужно учитывать, что улучшить физические качества можно, занимаясь три раза в неделю. Достижению ощутимого спортивного результата способствуют 4–5-разовые тренировочные занятия.

Задача студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, состоит в поддержании достигнутого уровня здоровья, устранении функциональных нарушений и недостатков физического развития, повышении уровня развития двигательных качеств.

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся индивидуально или в группе по 3–6 человек 2–6 раз в неделю по 1–1,5 часа. Заниматься менее двух раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, способствовать улучшению физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

При разработке технологий самостоятельных фитнес-занятий необходимо руководствоваться определенными методическими принципами:

- принцип сознательности и активности — осознанное отношение к тренировочному процессу, понимание целей и задач занятий, учет объема и интенсивности выполняемых упражнений и физических нагрузок;
- принцип систематичности требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха;
- принцип доступности обязывает планировать и включать в каждое занятие физические упражнения, по сложности и интенсивности доступные для выполнения занимающимся. Подбор упражнений, объем и интенсивность нагрузок осуществляются в соответствии с силами и возможностями организма;
- принципы динамичности и постепенности определяют необходимость повышения требований к занимающимся, увеличение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности.

В процессе занятий фитнес-упражнениями рекомендуется периодически оценивать уровень своего физического развития и функциональных способностей при помощи различных широко известных и достаточно простых проб и тестовых заданий. Самоконтроль прививает занимающимся осмысленное отношение к своему здоровью и знаниям вопросов физической культуры и спорта, имеет большое воспитательное значение.

Средства и методы воспитания двигательных качеств для самостоятельных занятий могут быть самыми разнообразными. Учиты-

вая интересы студентов Международного университета «МИТСО», выявленные в результате анкетирования потребностно-мотивационных ориентаций в области физической культуры, нами были выбраны наиболее подходящие и приемлемые в данных условиях самостоятельные фитнес-занятия. К ним относятся: оздоровительный бег и ходьба в закрытых и открытых помещениях, оздоровительное плавание, современные направления аэробики, йога, занятия на тренажерах, бег на лыжах и катание на коньках.

К управлению процессом самостоятельных занятий относятся дозирование физической нагрузки и ее интенсивности.

Интенсивность физической нагрузки определяется по частоте сердечных сокращений (ЧСС), которая измеряется сразу после выполнения упражнений. Рекомендуется придерживаться следующей градации интенсивности: малая интенсивность – ЧСС до 130 уд./мин, большая интенсивность – ЧСС 150–180 уд./мин, предельная интенсивность – ЧСС 180 уд./мин.

Исследованиями многих авторов установлено, что для разного возраста минимальной интенсивностью по ЧСС, дающей тренировочный эффект, является: для лиц от 17 до 25 лет – 134 уд./мин; 30 лет – 129; 40 лет – 124; 50 лет – 118; 60 лет – 113 уд./мин.

При дозировании физической нагрузки необходимо учитывать следующие факторы: количество повторений, амплитуду движений, темп выполнения упражнений, степень сложности, продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями.

Таким образом, включение в распорядок дня студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями при грамотном планировании нагрузок будет способствовать повышению физической и умственной работоспособности, нормализации обмена веществ, поможет выработать рациональный двигательный режим, способствующий нормальной жизнедеятельности.

9. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ПИЛАТЕСА ПРИ КОМПЛЕКСНОМ ПОДХОДЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВФ УО ФПБ «МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИТСО»

Ю.А. Леонович,

ВФ УО ФПБ «Международный университет «МИТСО»

Приведем восемь принципов пилатеса:

1. Релаксация – умение выявлять зоны нежелательного напряжения и избавляться от него, что является необходимым условием, иначе мышцы снова и снова будут заниматься не своим делом.

2. Концентрация – умение сосредотачиваться на упражнении, которое выполняется, и постоянный ввод-вывод информации по двусторонним каналам связи, которыми служат нервы.

3. Выравнивание – правильное взаимное положение и выстраивание различных частей тела в ходе упражнений для восстановления мышечного баланса.

4. Дыхание – глубокое и боковое, то есть легкие уподобляются кузнечным мехам.

5. Центрирование – мобилизация мышц тазового дна, а затем мышц нижней части живота, то есть создание силового пояса.

6. Координация – умение правильно дышать, выстраивать части тела, создавать мощный центр и выделять стабилизирующие мышцы.

7. Плавность движений – умение выполнять движения медленно, в направлении от сильного центра.

8. Выносливость – постепенное увеличение интенсивности тренировок.

Вернемся к мышцам – активным участникам движения. При перемещении костей мышцы обычно действуют группами. В то время как одна из них является главной движущей силой (агонистом), противолежащие мышцы (антагонисты) должны дать ей возможность выполнить движение. Некоторые из мышц при этом помогают удерживать кость в правильном положении (стабилизаторы) или вносят в движение небольшие коррективы (синергисты). Когда все мышцы работают правильно и слаженно, включаясь в нужное время и в нужной последовательности, движение выполняется правильно. Именно так двигаются дети. Но по мере того как человек взрослеет, различные факторы вносят свою лепту, негативным образом влияя на естественный ход событий, сковывая движения и ухудшая осанку.

Важность стабилизирующих мышц очевидна. Представим на мгновение, что человек тянется за книгой, которая стоит на верхней полке. Какие мышцы включаются в работу первыми? Правильный ответ – глубокие мышцы, поддерживающие позвоночник. Человек ведь не хочет упасть, когда тянется за книгой! Мышцы, о которых мы говорим, – это поперечная мышца живота, мышцы тазового дна и расположенные в глубине спины многораздельные мышцы. Они стабилизируют поясничный отдел позвоночника, не давая позвонкам слишком сильно смещаться.

Мобилизуясь, эти мышцы формируют натуральный корсет, силовой пояс вокруг центра туловища человека. Этот силовой пояс служит для тела человека фундаментом, подобно массивному фун-

даменту подъемного крана, который удерживает его в равновесии, служа противовесом грузу, подвешенному на длинной стреле.

Необходимо учитывать следующие моменты:

1. Если мышца короче своей идеальной длины, она не может эффективно работать.
2. Столь же неэффективна слишком длинная мышца.
3. Для эффективной работы мышцы должны иметь надлежащую длину и правильный тип волокон.

Проблемы могут возникнуть тогда, когда эти глубокие стабилизирующие мышцы перестают нормально работать. Об этом говорилось в статье «Контроль над мышцами – контроль над болью: какие упражнения вы назначаете?», опубликованной в 1995 году в журнале «Manual Therapy». Подобное может случиться при продолжительных нарушениях осанки, например когда человек неправильно сидит продолжительное время. Стабилизирующие мышцы, долгое время находящиеся в растянутом состоянии, ослабевают, поэтому их роль вынуждены брать на себя другие мышцы, которым по природе эта роль не свойственна. Мышцы занимаются не своим делом, и, когда организм приучается к этому, данная неверная схема использования мышц отпечатывается в мозге. Чтобы мышцы работали эффективно, они должны иметь оптимальную длину. Слишком растянутая мышца, как и слишком короткая, не в состоянии полноценно выполнять свою работу.

Таким образом, каждая мышца играет в теле человека одну из двух ролей – стабилизирующую (удержание костей на месте) или двигательную (осуществление движения). В идеале стабилизирующие мышцы должны стабилизировать, а двигательные – двигать. Если вернуться к образу подъемного крана, то стабилизирующие мышцы – это мощный фундамент, а двигательные мышцы – это мотор, поворачивающий стрелу.

Эти два типа мышц имеют разные характеристики. Стабилизирующие мышцы должны работать продолжительное время, поэтому им нужен хороший тонус и выносливость. Обычно они располагаются глубже и имеют меньшую длину, чем двигательные мышцы. Стабилизирующие мышцы сокращаются на 20–30 % от величины максимального произвольного сокращения (МПС).

Некоторые мышцы в одних движениях играют роль стабилизаторов, а в других – двигателей. Если же, однако, глубокая стабилизирующая мышца не может полноценно выполнять свои обязанности в силу своей слабости, стабилизирующую роль берет на себя какая-то двигательная мышца; от этого меняется ее тип волокон, значит, в дальнейшем она уже не сможет действовать эффективно.

Например, подколенные мышцы, которые сгибают и разгибают бедро и во многих движениях играют роль двигателей, зачастую вынуждены заниматься стабилизацией таза из-за чрезмерной слабости ягодичных мышц. В результате они укорачиваются и становятся более тугими. Никакая гимнастика не вернет им прежнюю длину, пока они вынуждены играть роль стабилизаторов. Чтобы решить эту проблему, нужно сначала укрепить ягодичные мышцы, чтобы они освободили мышцы – сгибатели бедра от не свойственных им функций.

Когда мышцы обоих типов (стабилизирующие и двигательные) в совершенстве выполняют свои функции, достигается общее равновесие, мышечный баланс – все группы мышц синергично сотрудничают, суставы занимают наиболее благоприятное для них – естественное, нейтральное – положение.

Когда все суставы тела находятся в оптимальном естественном положении, во время движений слаженная мобилизация двигательных мышц и правильная работа стабилизирующих мышц обеспечивают минимальную нагрузку на суставы, которые благодаря этому меньше изнашиваются. Этот правильный характер движений вводится в мозг и потом передается в мышечную память.

Когда же большинство суставов в результате мышечного дисбаланса выведены из естественного нейтрального состояния, то слишком короткие и напряженные двигательные мышцы и слишком длинные и ослабленные стабилизирующие мышцы приводят к неправильному выполнению движений. Когда эти движения долгое время повторяются и раз за разом вводятся в мозг, нервная система привыкает к ним и закладывает их в память мышц как нормально выполняемые движения.

Поэтому, чтобы изменить характер своих движений, человек должен вернуться к основам и изменить ввод, восстановив баланс между двигательными и стабилизирующими мышцами так, чтобы каждая занималась своим делом. И когда движения раз за разом выполняются правильно, мозг воспринимает их как естественные, и тело вновь обретает способность двигаться гармонично.

На это направлены все предлагаемые упражнения. Подробные инструкции, касающиеся расположения таза, плеч, дыхания и мобилизации мышц живота, в корне отличают пилатес от других методов фитнеса. Это значит, что обучаемый должен быть терпелив и наращивать силу постепенно. Чтобы были результаты, нужно научить студента познавать и изучать свое тело, развивать так называемое кинестетическое чувство, осознание своего тела. Когда человек осознает, что делает каждая часть его тела в процессе движения, нужные мышцы включатся автоматически.

10. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

М.Л. Климашенко,

ВФ УО ФПБ «Международный университет «МИТСО»

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта как в нашей стране, так и за рубежом.

Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой – водная среда.

Эти особенности обусловлены и физическими свойствами воды: ее плотностью, вязкостью, давлением, температурой, теплоемкостью.

К тому же при занятиях плаванием тело человека находится в горизонтальном положении.

Воздействие воды на организм начинается с кожи, поверхность которой, как известно, составляет 1,5–2 м². Омывая тело пловца, вода очищает кожу, улучшая тем самым ее питание и дыхание. Кроме того, кожа подвергается химическому воздействию содержащихся в воде микроэлементов.

Плотность воды примерно в 775 раз больше плотности воздуха, а отсюда затруднение движений, ограничение скорости и большие энергозатраты.

При плавании основная мышечная работа затрачивается не на удержание человека на воде, а на преодоление силы лобового сопротивления.

Расход энергии при плавании на различные дистанции зависит от их длины и мощности работы. На дистанциях 100–1500 м он составляет в среднем 100–500 к/кал. Такую дистанцию можно проплыть в бассейне рядом с домом. Давление воды препятствует выполнению вдоха, а при выдохе в воду приходится преодолевать ее сопротивление, что приводит к повышенной нагрузке на дыхательную мускулатуру. При плавании вырабатывается новый автоматизм дыхания, который характеризуется уменьшением длительности дыхательного цикла, увеличением частоты и минутного объема дыхания. При этом увеличиваются легочная вентиляция и жизненная емкость легких.

Кроме плотности и давления воды существенное влияние на организм при занятиях плаванием оказывает ее теплоемкость.

Теплоемкость воды в 4 раза больше, а теплопроводность в 25 раз выше, чем воздуха. Поэтому, когда человек находится в воде, его

тело излучает на 50–80 % больше тепла, чем на воздухе. В связи с этим повышается обмен веществ для сохранения теплового баланса в организме, как следствие, совершенствуются механизмы, обеспечивающие сохранение температурного гомеостаза.

И, конечно же, анализируя физиологические изменения при плавании и его влияние на организм, нужно сказать о двигательной деятельности пловца.

Она определяется горизонтальным положением тела, большим сопротивлением движению, выработкой специфических двигательных автоматизмов и координации движений, строгой последовательностью работы отдельных мышечных групп, включением в работу преимущественно мышц рук и плечевого пояса (до 70 %) и ног при плавании брассом. Под влиянием тренировки у пловцов хорошо развивается сила мышц. При плавании основные мышечные группы выполняют динамическую работу и в зависимости от дистанции должны быть адаптированы к работе как в аэробных, так и в анаэробных условиях.

Кроме того, горизонтальное положение тела при плавании облегчает работу сердца, улучшает расслабление мышц и функции суставов.

Также необходимо остановиться на изменениях в крови. При нахождении человека в воде у него увеличивается количество форменных элементов крови: эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина. Это наблюдается даже после одноразового пребывания в воде. Через 1,5–2 часа после занятия состав крови фактически достигает нормального уровня. Однако уровень форменных элементов крови при регулярных занятиях повышается длительное время.

Подводя итог, следует сказать, что занятия плаванием ввиду воздействия на организм как двигательной деятельности, так и водной среды приводят к физиологическим изменениям практически во всех органах и системах человека.

Отдельно поговорим об оздоровительном эффекте плавания.

Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека начиная с первых месяцев жизни и до старости.

Так, известный американский специалист в области оздоровительных технологий Кеннет Купер называет плавание вторым (после бега на лыжах) по эффективности видом аэробной нагрузки, которое также вовлекает в работу все основные мышцы.

Также доказательством оздоровительного эффекта плавания, по нашему мнению, служат примеры, когда заниматься плаванием приходят дети с недостатками в физическом развитии, ослабленные после перенесенных заболеваний и становятся известными

спортсменами. Так было с Дон Фрезер – чемпионкой трех Олимпийских игр, которая пришла на занятия плаванием после перенесенного полиомиелита. А будущую чемпионку Европы и СССР Тину Леквейшвили привела заниматься плаванием мама, обеспокоенная ее плохой осанкой.

Заслуженный мастер спорта В. Куслухин, рекордсменка мира М. Соколова в прошлом – туберкулезные больные.

В 1971 году Международная федерация любителей плавания (ФИНА) признала плавание важным дополнительным источником здоровья для детей грудного возраста и рекомендовала медицинским комитетам всех национальных федераций плавания включаться в работу по массовому развитию плавания среди детей грудного возраста, организуя в своих странах широкую популяризацию методики применения этого действенного оздоровительного средства. Для того чтобы продлить сезон купания в обычных бассейнах, в мировой практике используют павильоны для бассейнов, которые сохраняют температуру даже в морозы.

Огромное влияние оказывают занятия плаванием на сердечно-сосудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат.

Плавание благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему. Горизонтальное положение тела, а также циклические движения, связанные с работой мышц, давление воды на подкожное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу.

В результате занятий плаванием снижается систолическое давление, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца.

У систематически занимающихся плаванием отмечается физиологическое урежение пульса до 60 и менее ударов в минуту. При этом сердечная мышца работает мощно и экономно.

Таким образом, в результате занятий плаванием в сердечно-сосудистой системе происходят положительные изменения (в виде усиления сократительной способности мышечной стенки сосудов и улучшения работы сердца), которые ведут к более быстрому транспортированию крови, насыщенной кислородом, к периферическим участкам тела и внутренним органам, что способствует активизации общего обмена веществ.

Механизм положительного воздействия плавания на органы дыхания заключается в активной тренировке дыхательной мускулатуры, увеличении подвижности грудной клетки, легочной вентиляции, жизненной емкости легких, потребления кислорода кро-

вью. При плавании в дыхании участвуют самые отдаленные участки легких, и в результате исключаются застойные явления в них.

Кроме того, плавание с задержкой дыхания, ныряние, погружение под воду тренируют устойчивость к гипоксии.

Все вышесказанное позволяет сделать вывод, что плавание является эффективным средством укрепления и развития дыхательной системы.

При плавании человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела – это создает условия для нормирования нарушений осанки, увеличивает двигательные возможности и содействует их развитию. Показатель суммарной подвижности в суставах пловцов значительно выше, чем у спортсменов других специализаций.

Выполнение плавательных движений руками и ногами вовлекает в работу почти все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры.

Также необходимо отметить, что при занятиях плаванием практически отсутствует опасность травмирования опорно-двигательного аппарата.

По своим динамическим характеристикам плавание является одним из доступных средств физической культуры занимающихся различного возраста и подготовленности.

Регулярные занятия плаванием являются мощным фактором воздействия на нервную и иммунную деятельность человека.

Действие температуры воды, которую можно настроить с помощью оборудования для бассейнов, уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга.

Вода, мягко обтекая тело, массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, благоприятно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает, снимает утомление. После плавания человек легче засыпает, крепче спит, у него улучшаются внимание, память.

Следует отметить, что приятные ассоциации, связанные с плаванием, положительно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона, так необходимого в повседневной жизни.

Рассмотрев оздоровительное воздействие занятий плаванием на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы, опорно-двигательный аппарат, безусловно, необходимо отметить, что кроме этого плавание является эффективным средством закаливания,

повышения устойчивости к простудным заболеваниям и воздействию низких температур. К тому же, происходящие в крови изменения повышают защитные свойства иммунной системы, увеличивая сопротивляемость инфекционным и простудным заболеваниям.

Таким образом, в результате занятий плаванием на организм человека оказывается разностороннее положительное воздействие. В оздоровительных целях плавание доступно и полезно практически всем возрастным категориям.

11. О ПРИМЕНЕНИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ

Ю.И. Масловская,

Белорусский государственный университет

Для эффективного решения задач физического воспитания студентов целесообразно применять на учебных занятиях соревновательный метод, который основан на выполнении упражнений в форме соревнований.

Этот метод используется как в элементарных формах (например, в процессе занятий на лучшее выполнение отдельных элементов техники движений: кто больше забросит в кольцо баскетбольных мячей, кто устойчивее приземлится и т.п.), так и в отдельных целостных соревновательных действиях.

Основу соревновательного метода составляет рационально организованный процесс, во время которого студенты могут соревноваться не только между собой, но и каждый выполнять движения, стремясь превзойти свой спортивный результат.

Одним из ценных приемов этого метода является определение победителя не по абсолютным результатам, а по приросту достижений. В этом случае победа присуждается тем студентам, которые за определенный срок показали самый высокий рост результатов.

Фактор соперничества в процессе выполнения заданий, условия организации и проведения соревновательных действий (определение победителя, поощрение) создают особую эмоциональную атмосферу и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Во время проведения упражнений с использованием соревновательного метода создаются хорошие условия для формирования нравственных

качеств. В результате может усиливаться как личная, так и командная психическая напряженность и ответственность за выполнение движений. Командные соревнования характеризуются отношениями взаимопомощи, взаимной ответственности перед целым коллективом за достижение победы. Здесь постоянно действует фактор противоборства, столкновения противоположно направленных интересов.

В практике работы со студентами используются различные варианты проведения соревновательного метода:

- выполнение соревновательным методом подготовительных упражнений (состязание на предельное число повторений упражнения и т.п.);
- состязание в выполнении эпизодически вводимых заданий, не требующих специальной подготовки, но требующих психической мобилизации (например, состязания в быстроте освоения с ходу новых форм движения или необычных сочетаний освоенных ранее элементов);
- введение в качестве предмета состязания частично видоизмененных форм основного упражнения (метание утяжеленного снаряда, бег на дистанциях и др.);
- «смещение» соревновательной установки с акцентом преимущественно на качественную сторону упражнений.

Соревновательный метод используется для решения разнообразных педагогических задач: воспитание физических, волевых и моральных качеств, совершенствование умений, навыков и способностей рационально использовать их в усложненных условиях. Он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма, способствуя их наибольшему развитию. Соревновательный метод стимулирует максимальное проявление двигательных способностей и помогает определять уровень их развития. Это один из способов выявить и оценить качество владения двигательными действиями. Исключительно велико значение соревновательного метода и в воспитании нравственных и морально-волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания.

Научное направление 4 ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

1. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ГАРАНТИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИЩЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА

И.И. Лосева

канд. пед. наук, доцент,

Академия управления при Президенте Республики Беларусь

Систематически проводимый социологический опрос студентов и слушателей Академии управления при Президенте Республики Беларусь позволяет сделать заключение о том, что вопросы формирования здорового образа жизни являются актуальными в семейной, школьной, студенческой и профессиональной среде. Мотивы ведения здорового образа жизни формируются на всех этапах развития личности сообразно с формированием общей культуры личности. Кафедрами физического воспитания постоянно ведется поиск адекватных и эффективных средств формирования мотивации у студентов и слушателей к увеличению двигательной активности как основного фактора здорового образа жизни.

В студенческой среде здоровый образ жизни ассоциируется с возможностью достижения соответствующего модельным характеристикам физического развития и физической подготовленности.

В зрелом возрасте здоровый образ жизни ассоциируется с возможностью выполнять профессиональные обязанности при стабильном здоровье и на протяжении длительного периода жизни. Таким образом, в студенческие годы закладывается теоретическая база мотивации на творческое долголетие без практического применения полученных знаний в профессиональной деятельности. Наиболее значимой в формировании мотивации в данном случае является экономическая составляющая, которую студенты воспринимают более остро. Целью настоящей работы явилось определение доступных для восприятия в студенческой среде мотивов формирования и ведения здорового образа жизни на основе экономических знаний.

В нашей республике наблюдается истощение трудовых ресурсов, старение населения, увеличение количества лиц, нуждающихся в социальной поддержке государства, поэтому сохранение здоровья населения является постоянной заботой государства с точки зрения обеспечения экономической безопасности. Вместе с тем немало делается для того, чтобы повысить личную ответственность каждого за сохранность собственного здоровья. Так, Глава государства однозначно ответил на вопрос об изменении возраста выхода на пенсию: пенсионный возраст не будет меняться в ближайшее время. При этом было отмечено, что, предоставляя возможность пенсионерам по возрасту продолжать трудиться с различной формой оплаты труда, персональная ответственность за здоровье выступает как гарант собственного экономического, а значит, и социального благополучия.

Республика Беларусь не является исключением из числа тех, кого коснулась проблема старения населения. Только в этом году вопросы пенсионного возраста обсуждались на уровне правительства в Италии, Польше, Франции. Общей чертой обсуждения стала возможность, ориентируясь на продолжительность жизни, изменения пенсионного возраста женщин без изменения этого возраста мужчин. В Беларуси, где отмечена самая большая разница между средней продолжительностью жизни мужчин и женщин (около 13 лет), сохранение трудоспособности в пенсионном возрасте мужчин также является предметом наблюдения и изучения. При этом рядом исследований, в том числе проведенных в Академии управления при Президенте Республики Беларусь, отмечено снижение уровня двигательной активности именно мужского контингента, что сопровождается ростом заболеваний сердечно-сосудистой системы, приводящих к ранней инвалидизации (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия). Экономические потери в данном случае очевидны.

Если рассматривать возраст как критерий постарения человека, можно заключить, что степень постарения организма человека прямо пропорционально зависит от величины его календарного возраста. В то же время процесс старения происходит неравномерно на уровне клеток, тканей, органов и систем организма человека. Возрастные изменения каждой из физиологической систем организма человека детерминированы генетическими и средовыми факторами, в том числе профессиональными. В настоящее время все большее количество профессий связывают с ограничением двигательной активности за счет компьютеризации и автоматизации производства, что усугубляет процесс преждевременного старения. Компенсация может быть получена за счет ведения здорового образа

жизни, точнее, увеличения объема двигательной активности. Этот процесс возможен только на основе осознанного подхода к необходимости поддержания высокого уровня собственного здоровья.

Персональная ответственность за состояние здоровья приводит к необходимости использования широко доступных критериев оценки уровня здоровья с целью наблюдения динамики процесса старения. Оценка функционального возраста и темпа старения организма человека основывается на трех положениях: 1) использование информативных физиологических показателей для определения функционального возраста и темпа старения организма человека; 2) определение отклонений значений физиологических показателей от среднепопуляционных (должных), по возрастным группам для выявления темпа старения; 3) выявление функционального возраста, отражающего реальное физиологическое состояние организма человека с учетом его возраста.

Наибольшее количество научных исследований проводится в области определения среднепопуляционных физиологических и антропометрических показателей. Такие исследования ведутся в каждой стране, являются материалом отчетности (например, показатели физического развития студенческой молодежи постоянно анализируются на кафедрах физического воспитания вузов). Результатом подобных исследований являются доступные населению таблицы для сравнения собственных данных со средневозрастными. Примером может послужить «Физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь», в котором представлены в виде таблиц основные требования к уровню физического развития и физической подготовленности различных возрастных контингентов, рассчитанные по среднестатистическим данным населения. Однако, исходя из задачи объективной оценки состояния организма, в качестве неозологической характеристики здоровья человека можно использовать функциональный возраст как интегральный критерий функционального состояния.

По отношению к лицам старшего и пожилого возраста под термином «биологический» или «функциональный» возраст понимают меру возрастной инволюции физиологических систем организма в процессе старения [1; 2].

На основании проведенного анализа геронтологической литературы нами выделены восемь наиболее информативных возраст-зависимых показателей: артериальное давление систолическое и диастолическое, жизненная емкость легких, продолжительность задержки дыхания после глубокого вдоха и глубокого выдоха, статическая балансировка (время сохранения устойчивого положения в позе «фламинго» – стоя на одной ноге, руки в стороны, свободная

нога согнута и прижата стопой к опорной в области коленного сустава), частота сердечных сокращений в покое и после 20 приседаний.

В заключение отметим, что в практико-ориентированной подготовке студентов в вузах необходимо теоретический раздел программы по дисциплине «Физическая культура» дополнить знаниями о факторах профессиональной деятельности, детерминирующих здоровье и базирующихся на объективных показателях возрастной оценки здоровья. Здоровье является залогом социального благополучия на долгие годы. Проявляя заботу о собственном здоровье, контролируя динамику возрастных изменений, создаются предпосылки сохранения трудоспособности и творческого долголетия как гарантии социального благополучия.

Список использованных источников

1. Войтенко, В.П. Биологический возраст / В.П. Войтенко // Биология старения. – Л.: Наука, 1982. – С. 102–115.
2. Коробейников, Г.В. Физическая работоспособность и темпы старения человека / Г.В. Коробейников // Проблемы старения и долголетия. – 1998. – Т. 120. – С. 93–96.

2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗАХ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

И.М. Дюмин,

канд. пед. наук, доцент

Н.И. Садко,

УО ФПБ «Международный университет «МИТСО»

П.И. Дюмин,

УО «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка»

Экологические проблемы нынешнего столетия, стоящие перед всем цивилизованным миром, выдвигают на первый план необходимость формирования здорового образа жизни населения. Одно из ведущих мест в решении этого вопроса должно принадлежать централизованному совместным усилиям организаций здравоохранения и физической культуры, советам и комитетам данных профилей, ибо в конечном счете цель этих организаций одна – профилактика заболеваний граждан, продление их творческого долголетия и подготовка трудоспособного, интеллектуального и физически развитого, здорового молодого человека.

В формировании и последующем проявлении здорового образа жизни ведущей является система определенных взаимосвязанных и соподчиненных знаний. В их содержание входят законы функционирования человека, уровня физического развития и физической подготовленности, теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры, общественно-государственные установки поведения по сохранению и укреплению здоровья. Совокупность данных знаний представляет собой познавательный компонент целостной структуры здорового образа жизни, его мотивационных и поведенческих механизмов.

К сожалению, уровень преподавания физической культуры в дошкольных учреждениях и школах еще недостаточен. Поэтому проблемы общей физкультурной образованности вынужден решать преподаватель физической культуры высшей школы.

Главными объективными трудностями в разрешении создавшегося положения являются:

- низкий уровень физической и общей культуры учащихся, связанный со все возрастающим употреблением алкогольных, табачных и наркотических средств;
- отсутствие реальной потребности у молодежи в здоровом образе жизни (ЗОЖ).

В связи с этим решение проблемы оздоровления студенческой молодежи нам видится в физическом воспитании человека с раннего возраста, формировании общественного сознания на принципах ЗОЖ.

Приоритетными направлениями формирования здорового стиля жизни в студенческой среде должны стать не только новые методические подходы к разработке учебных программ по физическому воспитанию, но и внедрение новых технологий проведения практических занятий. Педагогическая стратегия формирования ЗОЖ должна способствовать самостоятельной выработке убеждений на основе приобретаемых знаний и опыта. Благодаря этому создается устойчивая мотивация к ЗОЖ и созданию собственного здоровья, в основе которого лежит самосохранение, получение удовольствия от самосовершенствования.

В программе формирования, сохранения и укрепления здоровья исходной посылкой служит утверждение, что одним из условий формирования здоровья является удовлетворение потребности самореализации, что представляет собой не итоговое состояние, а постоянный и непрерывный процесс.

Для студентов вузов интересны в первую очередь занятия, содержащие элемент новизны, достигаемый варьированием упраж-

нений, их нестандартностью, изменением и последовательным усложнением правил спортивных и подвижных игр с применением разнообразных форм и методических приемов организации.

Нам представляется эффективным использование музыкального сопровождения на занятиях, что усиливает эмоциональный фон и способствует положительным взаимоотношениям между педагогом и занимающимися.

Помимо этого, на каждом занятии целесообразно проводить разъяснительную работу, рассказывая во время выполнения того или иного упражнения о его физиологической направленности и работе мышц при выполнении данного упражнения. Необходимо воспитывать физкультурную грамотность у студентов, тем самым принося на каждое занятие не только средства и методы формирования или совершенствования двигательных навыков, но и элемент познания, стимулируя таким образом формирование заинтересованности в состоянии здоровья.

Следует обратить внимание на динамику хронических заболеваний студентов-первокурсников (медицинские справки), представленную в таблице.

Таблица

Динамика хронических заболеваний студентов-первокурсников

Диагноз	Год поступления	%	Год поступления	%	Год поступления	%
Миопия	2007	5	2009	7	2012	12
ПМК-1	2007	4	2009	6	2012	10
Сколиоз	2007	10	2009	12	2012	15

Очевидно, что процент студентов, имеющих хронические заболевания, в 2012 году в сравнении с 2007 годом увеличился практически в 2 раза.

Этот факт подтверждает предположение, высказанное ранее о недостаточности организации качественной физкультурно-спортивной работы в дошкольных учреждениях и учреждениях среднего образования, пропаганды и привития принципов ЗОЖ.

Резюмируя все вышеизложенное, следует сделать вывод: тенденция к ослаблению уровня здоровья молодежи имеет место, что, в свою очередь, ставит задачи перед ППС вузов по проведению работы, направленной на сохранение достигнутого уровня здоровья и его укрепления. Решение этих задач возможно лишь в случае изменения мотивационных установок молодых людей, их активного участия в физкультурно-спортивной деятельности и отказа от вредных привычек.

3. К ВОПРОСУ ОБ ОЦЕНКЕ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОМУ УЧЕБНОМУ ОТДЕЛЕНИЮ

Н.И. Волкова,

*УО «Белорусский государственный
технологический университет»*

И.В. Якимец,

*канд. пед. наук
Белорусский государственный
университет физической культуры*

Понятие «здоровье» отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Очевидно также, что состояние здоровья формируется в результате взаимодействия экзогенных (природных и социальных) и эндогенных (наследственность, пол, возраст) факторов. В связи с этим выделяют соматическое (физическое), психическое и нравственное здоровье. При этом соматическое здоровье является определяющим компонентом состояния здоровья человека [5].

По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, в стране наблюдается значительное снижение количества здоровых школьников и студентов. Здоровые дети составляют только 13 % из 1,5 млн учащихся школ Республики Беларусь, их почти нет в выпускных классах. Половина юношей допризывного возраста по состоянию здоровья не пригодна к службе в армии, две трети имеют ограничения в выборе профессии. В настоящее время количество студентов, отнесенных к специальному учебному отделению (СУО), в Республики Беларусь составляет около 30 % от общего количества занимающихся в вузе [3].

Цель нашего исследования – оценка уровня соматического здоровья студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и сформированности у них физической культуры личности для определения путей совершенствования учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию.

Для достижения поставленной цели применялись следующие методы исследования: метод анкетирования; метод оценки уровня соматического здоровья Г.Л. Апанасенко.

Проведенное анкетирование показало, что в настоящее время у студентов, отнесенных по состоянию здоровья к СУО, по распространенности заболеваний на первое место вышли нарушения опор-

но-двигательного аппарата – 35–41 %, хотя еще 10–15 лет назад наиболее часто (35–40 %) встречались заболевания, связанные с нарушением зрением [1]. На втором месте – заболевания кардиореспираторной системы (21–27 %), на третьем – патология органов зрения.

На вопрос: «Знаете ли вы специальные упражнения, которые нужно выполнять при вашем заболевании?» утвердительно ответило лишь 32 % опрошенных, при этом только 2/3 из них смогли правильно назвать эти упражнения. В то же время даже знание специальных упражнений не принесет положительного результата без их систематического выполнения. На вопрос, кто выполняет специальные упражнения, утвердительно ответили 26 % опрошенных.

Вместе с тем 69 % опрошенных считают, что занятия по физической культуре необходимо посещать обязательно. За свободное посещение данных занятий выступили значительно меньше студентов – лишь 15 %. Более того, 68 % студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, хотят заниматься и дополнительно; 53 % опрошенных занимаются физической культурой в свободное время.

Для определения состояния здоровья студентов нами использован метод оценки уровня соматического здоровья по энергопотенциалу индивида по Г.Л. Апанасенко [2]. Для этого автором предложены шкалы соматического здоровья. Подсчет проводится с учетом следующих первичных данных: рост, масса тела, ЖЕЛ, ЧСС, уровень систолического артериального давления, время восстановления ЧСС после функциональной пробы (20 приседаний за 30 с). Уровень соматического здоровья определяется в баллах, в зависимости от величины каждого показателя начисляется определенное количество баллов (от –2 до +7) со следующей градацией показателей: 1) низкий, 2) ниже среднего, 3) средний, 4) выше среднего, 5) высокий уровень соматического здоровья [4].

В исследовании приняли участие 233 студента 1-го курса (57 юношей и 176 девушек), отнесенных к СУО. Полученные результаты представлены в таблице.

Таблица

Уровень соматического здоровья студентов СУО (n = 233)

Пол	Уровень				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Юноши (n = 57)	32	13	11	1	–
Девушки (n = 176)	98	36	37	5	–
Всего (n = 233)	130	49	48	6	–

Анализируя полученные данные, можно сказать, что больше половины обследованных студентов (55,8 %) имеют низкий уровень соматического здоровья. При этом значительных различий у юношей и девушек не наблюдается: среди юношей данный показатель составляет 56,1 %, среди девушек – 55,7 %. Уровень физического здоровья ниже среднего наблюдается у 21 % студентов (22,8 % – юноши и 20,5 % – девушки). Средний уровень имеют 20,6 % обследованных (19,3 % – юноши и 20,6 % – девушки), выше среднего – лишь 2,6 % студентов (1,8 % – юноши и 2,8 – девушки). Высокого уровня не отмечено ни у одного студента СУО. «Безопасный уровень» здоровья по шкале соматического здоровья находится между 3-им (средний) и 4-м (выше среднего) уровнем здоровья и соответствует 12 баллам по шкале экспресс-оценки. При оценке уровня соматического здоровья ниже 12 баллов отмечается снижение адаптационных возможностей индивида, в результате чего развиваются эндогенные факторы риска, формируются патологические процессы и конкретизируются их нозологические формы.

По мнению Г.Л. Апанасенко, основной причиной эпидемии хронических неинфекционных заболеваний во второй половине XX в. является снижение максимальных возможностей аэробного энергообразования на популяционном уровне. Описан феномен «безопасного уровня» соматического здоровья индивида и дана его количественная оценка [2]. Ниже этого уровня высока вероятность развития эндогенных факторов риска и развитие хронических соматических заболеваний. Сумма баллов, характеризующая уровень соматического здоровья индивида, достаточно информативно отражает общее состояние его здоровья. Следовательно, имеется реальная возможность путем возвращения индивида в «безопасную зону» здоровья способствовать профилактике различных, в том числе и профессиональных, заболеваний, увеличивать потенциал адаптивных возможностей организма [2].

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Здоровье человека определяется множеством факторов, однако решающее значение среди них принадлежит оптимальному объему правильно подобранной двигательной активности. Именно этот показатель целиком и полностью зависит от человека и при необходимости может быть преобразован его волей и настойчивостью.

2. Большая часть студентов СУО говорят о своем желании заниматься физической культурой. Вместе с тем многие из них не знают специальных упражнений при своем заболевании, а те из них, которые знают, – не выполняют.

3. Необходимо, на наш взгляд, больше внимания на занятиях уделить индивидуально-дифференцированному подходу к студентам СУО: учитывать как имеющуюся патологию и уровень соматического здоровья, так и отношение к физической культуре, учитывать интересы, предпочтения в данной области для формирования активно-положительного отношения как к обязательным занятиям, так и для формирования привычки к систематическим занятиям физической культурой в свободное время.

Список использованных источников

1. Аветисов, Э.С. Занятия физической культурой при близорукости / Э.С. Аветисов, Ю.И. Курпан, Е.И. Ливадо. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 103 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Г.Л. Апанасенко. – СПб.: Петрополис, 1992. – 123 с.
3. Колос, В.М. Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов: учеб. пособие / В.М. Колос. – Минск: БГУИР, 2001. – 154 с.
4. Петленко, В.П. Этюды валеологии: Здоровье как человеческая ценность / В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко. – СПб.: Балтийская педагогическая академия, 1998. – 120 с.
5. Соматическое здоровье и методы его оценки: учеб.-метод. пособие / сост. В.А. Пасичниченко, Д.Н. Давиденко. – Минск: БГТУ, 2006. – 44 с.

4. УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Н.И. Волкова,

*УО «Белорусский государственный
технологический университет»*

Здоровье студентов выступает как ведущий фактор, который определяет не только их гармоническое развитие, но и успешность освоения выбранной профессии. Многочисленные исследования доказывают большую эффективность физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний. Особенно велика роль оптимальных физических нагрузок для студентов, отнесенных к специальному учебному отделению (СУО), так как лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья и недостаточную физическую подготовленность, наиболее подвержены отрицательному воздей-

ствию неблагоприятных факторов условий труда. Оптимальные физические нагрузки оказывают комплексное воздействие на повышение резервных и адаптационных возможностей организма в виде развития неспецифической устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды и совершенствование двигательных и вегетативных функций организма.

Среди наук, занимающихся вопросами формирования, сохранения и укрепления здоровья человека, особое место занимает физическая культура. Данный вид культуры имеет гуманную направленность, способствует духовному развитию человека, формирует ценности, имеющие общекультурное значение, среди которых главным является здоровье [1]. Более того, физическая культура – единственная из вузовских дисциплин, при изучении которой студенты имеют возможность практически заниматься своим оздоровлением.

Особенности учебной дисциплины «Физическая культура» в вузах определяются тем, что студенческий период – это последняя возможность получения знаний, умений и навыков по физической культуре в рамках государственной системы образования. Л.И. Лубышева и Г.М. Грузных [2] считают, что основная идея физического воспитания в вузе направлена на сохранение творческого долголетия выпускника вуза, укрепление его здоровья, а целью его должно быть формирование физической культуры личности студента. В вузах же в настоящее время доминирует физическая подготовка в ущерб целостному развитию личности. Таким образом, по мнению данных авторов, традиционное физическое воспитание не может быть основополагающим процессом в формировании физической культуры личности. Необходима трансформация учебного процесса в вузах в такой, в котором доминирующим началом стало бы физическое самовоспитание и самосовершенствование студентов, забота их о своем здоровье, самообразование в этой сфере деятельности в течение всей жизни.

Известно, что путь к общекультурному развитию, следовательно, и к здоровью начинается с овладения знаниями. Они опережают практику, указывают путь ее преобразования, превращают знания в элемент сознания, расширяя и перерабатывая их в убеждения. В соответствии с программными требованиями студенты СУО должны знать:

- критерии оценки состояния здоровья;
- общие закономерности влияния физических нагрузок на организм человека в целом, отдельные органы и системы органов;
- механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам; компенсаторные и приспособительные реакции организма;

- основные средства физической реабилитации;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию [4].

Цель данного исследования – оценка уровня теоретической подготовленности в области физической культуры студентов 1-го курса БГТУ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Для определения исходного уровня владения теоретическими знаниями по физической культуре студентами 1-го курса нами использовались тестовые задания, разработанные В.А. Коледой с соавторами [3]. На сегодняшний день именно тестовая форма оценки знаний позволяет дать достоверные и точные сведения о качестве усвоения студентами изучаемого материала. Данные тестовые задания прошли проверку на пригодность в соответствии с требованиями, предъявляемыми к тестам. Тестовая методика включала в себя следующие блоки вопросов: правила безопасного поведения во время занятий физической культурой; естественнонаучные знания; теоретико-методические знания.

В исследовании приняли участие 100 студентов 1-го курса, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ).

Оценивая полученные результаты можно сказать, что почти треть студентов-первокурсников, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, а именно 29,4 % всех опрошенных, не владеют необходимыми знаниями. Наибольшие трудности вызвали вопросы теоретико-методического блока (33,6 % неверных ответов). Вопросы, касающиеся правил безопасного поведения во время занятий физической культурой, вызвали трудности у 30,3 % опрошенных. Наименьшее количество неверных ответов было дано по блоку естественнонаучных знаний. По последнему блоку хотелось бы отметить, что знания о влиянии нагрузок на организм человека рассматриваются и на уроках биологии, а не только в процессе занятий физической культурой.

В разделе «Правила безопасного поведения во время занятий физической культурой» значительную трудность у первокурсников вызвали вопросы по оказанию первой помощи. Около трети опрошенных не знают, как оказать доврачебную помощь пострадавшему от теплового (солнечного) удара (30 %), а также какие мероприятия необходимы при получении тяжелых ушибов во время занятий физическими упражнениями (30 %) или при получе-

нии раны (29 %). 78 % опрошенных не знают правила оказания доврачебной помощи при отморожениях.

Если более подробно рассмотреть ответы на вопросы основного блока – теоретико-методического, то можно выделить те, которые вызвали трудности у более чем половины опрошенных. Это, во-первых, вопросы, касающиеся теоретических основ физической культуры, а именно понятийного аппарата. Цель физического воспитания не смогли назвать 60 % студентов-первокурсников, определение понятия физического развития вызвало затруднение у 82 %, а понятия общей физической подготовки – у 80 % опрошенных.

Во-вторых, большое количество студентов не знают основ методических знаний. Трудности вызывают оценка физического развития (76 % ошибочных вариантов) и физической подготовленности (64 % неверных ответов), а также вопросы, касающиеся диапазона предельно допустимой ЧСС во время нагрузки у нетренированных людей (82 % ошибок). На вопрос «О чем говорит восстановление пульса после выполнения физической нагрузки в течение одной минуты до исходного уровня?» было получено 78 % неверных ответов.

Анализ полученных данных свидетельствует о мозаичности знаний студентов по предмету «Физическая культура», их недостаточной упорядоченности и взаимосвязи.

Основной источник информации для студентов – занятия по физической культуре, как практические, так и теоретические. Именно совершенствованию образовательного компонента данных занятий необходимо уделять особое внимание, и в первую очередь у студентов 1-го курса, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Список использованных источников

1. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 5–11.
2. Лубышева, Л.И. Теоретико-методологическое обоснование физкультурного воспитания студентов / Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 6. – С. 9–12.
3. Тесты для определения уровня усвоения теоретико-методических знаний по физической культуре / авт.-сост. В.А. Коледа [и др.]. – Минск: ФУСТ БГУ, 2003. – 32 с.
4. Физическая культура: типовая учебная программа для вузов / под общ. ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

5. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ «ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ» В УО «ВГУ ИМ. П.М. МАШЕРОВА»

И.М. Прищепа,

*д-р биолог. наук, профессор,
УО «Витебский государственный университет
им. П.М. Машерова»*

Здоровье – высшая ценность для каждого человека и национальный приоритет Республики Беларусь. Создание необходимых условий для сохранения и укрепления здоровья граждан – цель государства.

Приоритетными задачами работы Министерства здравоохранения Республики Беларусь являются: формирование здорового образа жизни; осуществление всеобщей диспансеризации; развитие физической культуры и спорта; жесткая антиреклама пьянства, курения, наркомании; обеспечение экологической безопасности.

В соответствии с этими направлениями в УО «ВГУ им. П.М. Машерова» создана Программа «Формирование здорового образа жизни студентов в университете на 2011–2020 годы». В рамках выполнения этой программы регулярно проводится мониторинг по оценке состояния здоровья студентов, а также по выявлению степени информированности по вопросам здорового образа жизни (ЗОЖ). На основании этого можно выявить основные аспекты проблемы:

- определение уровня здоровья студентов;
- оценка физического развития и физической подготовленности студентов;
- проведение анкетирования среди студентов по вопросам ЗОЖ;
- оздоровление и лечение студентов;
- скоординированная деятельность различных структур университета, направленная на формирование здорового образа жизни студентов.

Уровень здоровья студентов ежегодно оценивается на основании индекса здоровья (ИЗ), утвержденного постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 12.10.2007 г. № 92. На 01.12.2010 индекс составлял 59,82. Среди студентов выделены 4 диагностические группы, среди которых наибольшая доля приходится на Д1 (практически здоровые) – 61,33 %, вдвое меньше лиц в группе Д2 (29,23 %) (лица, имеющие хронические патологии и не подлежащие диспансерному учету). Имеют хронические патологии и подлежат диспансерному учету 9,27 % (группа Д3). 0,17 % от общего количества студентов составляют лица, имеющие хронические патологии и группу инвалидности (группа Д4).

Ежегодно здравпунктом университета проводится медицинский осмотр студентов для распределения студентов по группам для занятий физкультурой.

Одновременно с этим кафедрой физического воспитания университета ежегодно проводится оценка физического развития и физической подготовленности студентов университета.

Для оценки физического развития используются следующие показатели:

1. Рост.
2. Масса тела.
3. Окружность грудной клетки.
4. Частота дыхания.
5. Объем легких (спирометрия).
6. Сила кисти (динамометрия).

Для оценки физической подготовленности студентов проводятся следующие тесты:

1. Прыжок в длину с места.
2. Наклон вперед.
3. Челночный бег 4×9 м.
4. Подтягивание.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки скрестив перед грудью (ж).
7. Вис на согнутых руках.
8. Бег 30 м.
9. Бег 100 м.
10. Бег 1100 м (девушки), 1500 м (юноши).

Для оценки образа жизни студентов и его влияния на здоровье ежегодно в университете проводится социологический опрос. Метод опроса – анкетирование студентов на тему «Что вы знаете о здоровом образе жизни?». В 2011 году опрошены 520 студентов университета.

Анкета включает 40 вопросов. Все вопросы анкеты условно можно разделить на 3 блока:

- физическая активность, личная и общая гигиена, закаливание;
- вредные привычки (табакокурение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);
- рациональное питание и репродуктивное здоровье.

Контролируемыми параметрами выступали: пол, возраст, социальное происхождение, систематичность занятий физкультурой, наличие хронических заболеваний, отношение к курению, алкоголю и др.

В начале анкеты перед основными блоками вопросов респонденты указывали пол, возраст, социальный статус, что позволило провести половозрастной анализ опрашиваемых, а также проанализировать их социальный статус.

Заболеваемость студентов с временной утратой трудоспособности в 2011 году составила 1333 случая, или 29,5 случая на 100 студентов. Число дней нетрудоспособности – 5334 дня, или 125,5 дня на 100 студентов. Стационарно лечились 19 студентов.

Студенческий санаторий-профилакторий университета на 100 мест дневного пребывания оказывает медицинские услуги по лечению и оздоровлению студентов дневной формы обучения без отрыва от учебы.

Направление на лечение и оздоровление осуществляет комиссия по оздоровлению и санаторно-курортному лечению студентов, утвержденная приказом ректора университета.

Оформление медицинской справки о состоянии здоровья, обследование, консультации других специалистов осуществляют врач здравпункта или же территориальная поликлиника по месту жительства. Порядок медицинского отбора на санаторно-курортное лечение определен Инструкцией о порядке медицинского отбора больных на санаторно-курортное лечение, утвержденной постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 11.12.2005 г. № 38.

За 2011 год прошли лечение и оздоровление 1020 студентов (10 заездов), из них 2 заезда – студенты биологического факультета в период прохождения учебно-производственной практики.

Таким образом, не все показатели по формированию здорового образа жизни в УО «ВГУ им. П.М. Машерова» близки к совершенству. Решение данной проблемы является приоритетным для руководства университета. Именно с этой целью и будет реализовываться данная Программа, ведь от образа жизни отдельного человека зависит здоровье нации.

Реализация основных положений Программы в рамках конкретных мероприятий позволит решить следующие проблемы:

- повышение уровня знаний по вопросам здорового образа жизни;
- формирование культуры потребности в здоровом образе жизни;
- увеличение общей численности лиц, активно занимающихся физической культурой и спортом;
- снижение распространенности негативных поведенческих факторов риска, влияющих на здоровье (курение, потребление алкоголя и наркотических веществ);
- улучшение психического здоровья;

- снижение заболеваемости;
- улучшение демографической ситуации в регионе.

Программа будет реализовываться в 2011–2020 гг. в соответствии с годовыми планами мероприятий университета.

6. О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Д.Н. Давиденко,

*д-р биол. наук, профессор,
Санкт-Петербургский государственный
политехнический университет*

В.Н. Кудрицкий,

*канд. пед. наук, доцент,
УО «Брестский государственный технический университет»*

В.А. Пасичниченко,

*канд. пед. наук, доцент,
УО «Белорусский государственный технологический университет»*

Основным фактором, определяющим здоровье человека, является его образ жизни (определенный тип жизнедеятельности человека). Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения. Образ жизни – один из критериев общественного прогресса, это «лицо» человека.

Образ жизни студенческой молодежи имеет свои специфические черты, связанные с особенностями возрастного характера, спецификой учебной деятельности, условиями быта, отдыха и ряда других факторов.

Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Оценивая роль каждой из категорий образа жизни в формировании здоровья, следует отметить, что при равных возможностях первых двух (уровень и качество), носящих общественный характер, здоровье человека в значительной мере зависит от стиля жизни, который в значительной степени носит персонифицированный характер и определяется историческими, национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями (образ).

В процессе жизни каждого человека должны удовлетворяться материальные и духовные потребности, а поведение должно быть

направлено на реализацию этих потребностей. У каждой личности при одинаковом на данный момент уровне потребностей свой индивидуальный способ их удовлетворения, поэтому поведение у людей разное и зависит оно в значительной степени от воспитания.

Концентрированным выражением взаимосвязи образа жизни и здоровья человека является понятие здорового образа жизни, которое объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для здоровья и развития человека условиях.

Здоровый образ жизни выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного (индивидуального) и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Он должен быть эстетичным, нравственным, волевым и самоограничительным. Кроме социальных здоровый образ жизни предполагает и биологические принципы.

В настоящее время недостаток мышечных напряжений в труде, быту и при передвижениях оказывает неблагоприятное влияние, лишая организм мышечных усилий. С целью коррекции создавшегося положения можно успешно применять физические упражнения.

Недостаточная двигательная активность сопровождается атрофией и дегенерацией скелетных мышц. В результате гипокинезии (гиподинамии) существенные изменения наблюдаются в виде нарушения координации движений.

Продолжительная гипокинезия отражается и на функциях ряда сенсорных систем. Кроме этого, наблюдаются также изменения в системе кровообращения, уменьшение сердца, снижение ударного и минутного объемов крови, учащение пульса, уменьшение массы циркулирующей крови, объема легочной вентиляции. Во время мышечной работы снижается экономичность вегетативных функций.

Двигательная активность – это одно из важнейших условий здорового образа жизни. Для организма двигательная активность является физиологической потребностью. Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные, физические упражнения. Занятия физической культурой способствуют улучшению координации деятельности нервных центров, более точной ориентации человека в пространстве, улучшают процессы мышления, памяти, концентрации внимания, повышают функциональные резервы многих органов и систем организма.

Помимо влияния на отдельные двигательные и вегетативные функции, различия в режиме мышечной деятельности могут отра-

жаться и на общей резистентности организма при действии на него различных неблагоприятных факторов внешней среды. Мышечная деятельность способствует снижению заболеваемости.

Отражение здорового образа жизни имеет место и в формах жизнедеятельности студентов. Исследованиями установлено, что из общего числа факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья студентов (принятого за 100 %), на занятия физической культурой приходится 15–30 %, на сон – 24–30 %, на питание – 10–16 %. На суммарное воздействие остальных факторов приходится 24–51 %. Занятия физической культурой создают необходимые предпосылки и условия для здорового образа жизни.

Нередко молодые люди нарушают элементарные правила гигиены, быта, питания, сна и др. Так, до 27 % студентов, проживающих в общежитиях, уходят на занятия без завтрака. В этом случае учебные занятия проходят при снижении работоспособности. Отход ко сну у 78 % студентов затягивается до 1–2 ч ночи. Вследствие этого они не высыпаются, что сказывается на снижении умственной работоспособности в течение учебного дня.

До 59 % студентов начинают самоподготовку в период от 20 до 24 ч. Ее продолжительность составляет в среднем 2,5–3,5 ч. Таким образом, получается, что значительная часть студентов выполняют ее за полночь. Учебный труд в столь позднее время требует повышенных затрат нервной энергии, отражается на качестве сна.

Около 36 % студентов занимаются самоподготовкой и в выходные дни, предназначенные для отдыха, восстановления сил. До 62 % студентов бывают на свежем воздухе менее 30 мин в день, 29 % – до 1 ч при гигиенической норме 2 ч в день. К разнообразным закалывающим процедурам прибегают менее 2 % студентов. Как следствие этого – вспышка простудных заболеваний в осенне-зимний и зимне-весенний периоды.

Средние затраты времени на занятия физической культурой в структуре свободного времени большинства студентов не превышают 5–9 %. При этом, как правило, более высокие показатели наблюдаются на 1–2 курсах, а на старших снижаются: 1-й курс – 6,2 %, 2-й курс – 5,4 %, 3-й курс – 3,6 %, 4-й курс – 2,8 %, 5-й курс – 2,3 %. У женщин эти затраты ниже, чем у мужчин.

Казалось бы, очевидно, что потребность в здоровье, обусловленная его ухудшением или утратой, сразу же активизирует действенную заботу человека о своем физическом и психическом благополучии. Однако довольно типичными являются факты, когда студенты,отягощенные болезнями, остро их ощущая, тем не менее не предпринимают экстренных мер, направленных на их устранение. Это еще раз подчеркивает, что забота человека о своем здоровье

определяется не столько ухудшением его состояния, сколько положительным отношением к здоровью. Чем адекватнее отношение к здоровью, тем выше забота о нем.

В заключение следует отметить, что залогом сохранения здоровья является здоровый образ жизни. Однако очевидно, что если человек не будет любить жизнь, бороться за полноценное духовное и физическое долголетие, то никакая современная наука, лекарства и рецепты не помогут. Для сохранения крепкого здоровья не следует надеяться на чудеса. Прежде всего необходима высокая культура поведения и здоровый образ жизни, высокая культура жизни и культура мысли.

7. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

В.В. Баркова,

*Гродненский государственный университет
им. Янки Купалы*

В последнее время наблюдается негативная тенденция ухудшения здоровья студенческой молодежи. Ежегодно в вузы страны поступают до 30 % студентов, которые по состоянию здоровья относятся к специальному учебному отделению (СУО). Увеличение числа студентов с отклонениями в состоянии физического здоровья требует активизации научно-методической работы по выявлению проблемных моментов в организации их адаптивного физического воспитания, направленного на коррекцию нарушенных функций организма, что следует признать весьма актуальным и своевременным подходом в укреплении их здоровья.

Особая роль в укреплении здоровья студенток отводится занятиям физической культурой в СУО, цель которых – всестороннее физическое развитие занимающихся, повышение физической работоспособности, приобретение знаний по ведению здорового образа жизни, коррекция имеющихся нарушений здоровья. К сожалению, занятия, проводимые в СУО, пока не пользуются должной популярностью, что требует глубокого изучения и анализа [1; 3].

Цель нашего исследования, проводимого в рамках магистерской диссертации, заключалась в изучении проблем, имеющих место в организации занятий СУО по формированию здорового образа жизни студенток.

Данная цель достигалась путем проведения анализа научной литературы по теме исследования, а также анкетного опроса.

В анкетировании приняли участие студентки Гродненского государственного университета им. Янки Купалы ($n = 129$), посещающие СУО. В качестве объекта исследования был выбран женский контингент занимающихся в силу того обстоятельства, что они в основном представляют состав данного отделения.

Предполагалось через анкетный опрос убедиться в актуальности исследуемой проблемы, установить отношение студенток к своему здоровью и к адаптивной физической культуре, представляющей собой основную форму работы с данным контингентом занимающихся, обозначить возможные пути улучшения качества учебного процесса. При проведении исследования у респондентов создавалась установка на качественное заполнение анкеты. Анкетирование проводилось с использованием раздаточного способа распространения анкет, которые заполнялись в присутствии корреспондента.

Результаты проведенного анкетного опроса студенток СУО позволили установить особенности их заболеваний. Так, самую большую группу составили нарушения опорно-двигательного аппарата (42,3 %), затем сердечно-сосудистой системы (30,0 %), зрения (10,0 %), почек (7,7 %), дыхательной системы (6,1 %) и другие. Известно, что хронические заболевания или повреждения опорно-двигательного аппарата не мешают выполнять обычную учебную нагрузку, занимаясь в СУО [2]. Студентки должны знать, что общеразвивающие физические упражнения для опорно-двигательного аппарата имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития, но и для стимуляции деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Только 10,1 % анкетированных очень обеспокоены состоянием своего здоровья. 46,5 % обеспокоены, но не очень, то есть то, что оно у них представляет – это есть вполне нормальное состояние, позволяющее учиться, отдыхать и т.д. 35,6 % не очень волнует состояние собственного здоровья, а 6,3 % вообще не обеспокоены этой проблемой. В том, что специально организованные занятия адаптивной физической культурой способствуют укреплению здоровья, уверены 65 % опрошенных и только 8,6 % имеют на этот счет противоположную точку зрения, а четверть из них (25,8 %) не смогли определиться с ответом. Фактически третья часть студенток не уверена в том, что занимаясь в СУО, можно улучшить здоровье. Это приводит к нестабильной посещаемости занятий и низкой двигательной активности на них. Тем не менее, все респонденты главную цель занятий СУО видят в профилактике и укреплении имеющегося у них здоровья.

Условия, в которых проводятся занятия СУО, оценены респондентами в основном как хорошие (54,3 %) и даже очень хорошие (19,7 %). Не удовлетворена условиями занятий адаптивной физической культурой лишь пятая часть опрошенных (13,4 % отметили их как довольно плохие и 5,5 % – как очень плохие); остальные не смогли определиться с предложенными вариантами ответов. Тем не менее, сами педагоги, работающие в СУО, выражали неудовлетворенность как условиями проведения занятий (спортивной базой), так и оборудованием и инвентарем для организации со студентками качественной работы, а также инструментальными методиками для осуществления предварительного, текущего и итогового контроля за их физическим состоянием.

По мнению 7,0 % занимающихся в СУО, здоровье от занятий адаптивной физической культурой существенно улучшилось, а для 40,3 % оно имело лишь небольшое улучшение. Такое же число анкетированных считает, что оно вообще не изменилось. Для 3,9 % физическое здоровье даже имело тенденцию к ухудшению, а 7,7 % не определились с вариантом ответа.

Высокая удовлетворенность качеством проведения занятий в СУО отмечена у 80 % студенток (37,6 % были вполне удовлетворены, 43,2 % – просто удовлетворены), что следует признать весьма значимым результатом организации этой важной для здоровья занимающихся и в то же время сложной в организационном аспекте работы.

Казалось бы, имея серьезные проблемы со здоровьем, студентки должны больше внимания уделять изучению литературы, в которой речь идет о современных средствах и методах его укрепления на основе современных научных достижений. Однако, как было нами установлено, повышенный интерес к литературе по здоровому образу жизни проявляют только 4,0 % студенток СУО; в некоторой степени интересуются 35,2 %, мало интересуются 40,8 %, а 20,2 % совсем не интересуются. Примерно такое же отношение у них и к аналогичным телепередачам: очень интересуются 4,7 %; в некоторой степени интересуются 29,9 %; мало интересуются 46,0 %; совсем не интересуются 18,9 %.

В оправдание своей пассивности в отношении средств массовой информации половина опрошенных (49,6 %) отметили, что преподаватели физической культуры вуза на занятиях СУО постоянно формируют у них знания о здоровом образе жизни, чуть меньшее число (44,7 %) – иногда, и лишь 5,7 % ответили, что никогда. Это следует признать позитивным подходом специалистов к своей деятельности.

Поскольку большинство опрошенных имеют отношение к будущей педагогической деятельности, то их взгляды на физическую

культуру, на здоровый образ жизни будут востребованы в организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с учащимися и детьми дошкольного возраста. Видимо, занятия в СУО не формируют необходимой установки студенток на предстоящую педагогическую работу. По мнению значительной части опрошенных (54,7 %), занятия физической культурой совсем не имеют отношения к их будущей профессиональной деятельности, или имеют, но не очень (30,5 %). Только десятая часть респондентов уверены в том, что она полностью (3,1 %) или в основном (7,0 %) связана с предстоящей работой. Остальные участники опроса уклонились от ответа (4,7 %).

56,2 % опрошенных уверены в том, что обладают навыками проведения самоконтроля за состоянием своего здоровья, 17,2 % – не уверены, а 26,6 % не представляют, что это такое. Практически никто из студенток не ведет дневник самоконтроля.

4,6 % – постоянно курящие молодые люди, 10,7 % – иногда. Большая часть (84,7 %) относят себя к категории некурящих лиц.

Таким образом, с помощью анкетного опроса было установлено, что студентки, отнесенные по состоянию своего здоровья к СУО, имеют различные нозологические заболевания с преимущественным нарушением опорно-двигательного аппарата.

У большинства студенток СУО нет твердой уверенности в том, что занятия адаптивной физической культурой окажут положительное влияние на состояние их физического здоровья.

Необходимо выяснить причины низкой популярности у студенток средств массовой информации, пропагандирующих здоровый образ жизни.

К сожалению, по-прежнему остается низкой популярностью занятий в СУО по причине нежелания студенток заниматься адаптивной физической культурой.

При организации занятий в СУО следует формировать у студенток профессионально-прикладные навыки по физической культуре в ракурсе их предстоящей педагогической деятельности.

Список использованных источников

1. Бондин, В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В.И. Бондин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 1– 18.
2. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 1999. – 607 с.
3. Маркевич, О.П. Динамика морфофункциональных показателей студенток по группам заболеваний / О.П. Маркевич // Мир спорта. – 2006. – № 4. – С. 98–102.

8. ФАКТОРЫ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЯ АНОРЕКСИЕЙ У ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК

Т.А. Ворочай, М.С. Кожедуб,

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Сегодня мы достаточно информированы о вреде лишнего веса и хорошо знаем, что полнота увеличивает риск развития гипертонии, атеросклероза, инфаркта, инсульта, сахарного диабета, желчнокаменной болезни, болезней суставов и варикозного расширения вен, а также онкологических заболеваний. Вместе с тем очень актуальной становится проблема недостатка массы тела.

У каждого человека собственный взгляд на свой вес и свое тело. Тем не менее мы испытываем колоссальное давление со стороны общества: реклама, мода, пресса, мнение окружающих людей и рекомендации врачей заставляют нас стремиться к стройности. Само по себе желание похудеть не является патологическим: для сформировавшейся личности снижение веса – это средство для расширения круга своих возможностей, а именно: улучшение здоровья, желание соответствовать своей профессии, моде, своему идеалу. Достичь этой цели можно адекватными методами – полноценное рациональное питание, занятия спортом, ведение здорового образа жизни, оздоровительные и косметические процедуры, активный отдых.

Однако с экрана телевизора, со страниц глянцевого модных журналов постоянно идет массивированная пропаганда стандарта 90–60–90, культивируется образ истощенных манекенщиц. Популярны артисты делятся своими «супермодными» диетами, влияние которых на организм неизвестно. Вся эта агрессивная информация накладывается на хрупкую психику девушек, что зачастую приводит их к тяжелому заболеванию – анорексии.

Первые упоминания о случаях добровольного отказа от пищи мы находим в трудах Авиценны. Много веков спустя, в 1689 году, доктор Р. Мортон обозначил отказ от еды как болезнь, назвав ее «нервной чахоткой». В начале XX века подобное поведение стали считать проявлением шизофрении, а после причислили к категории эндокринных заболеваний. Потом снова отнесли к психическим.

Позже этот феномен получил несколько красноречивых названий: «болезнь века», «синдром Твигги» (от англ. twig – веточка, прутик, былинка). Так звали легендарную английскую манекенщицу 60-х годов прошлого века, которая покорила мир своей хрупкостью и ввела поголовную моду на худобу. Миллионы девушек бросились подгонять свои размеры под ее стандарты. Но, к сожалению,

не многие знают: убило Твигги то, что когда-то принесло ей мировую славу. Она умерла в молодом возрасте от истощения. В 1988 году данное заболевание назвали нервной анорексией.

На сегодняшний день в США ежегодно регистрируются 15 новых случаев заболевания анорексией на 100 тыс. населения. В Швеции среди девочек школьного возраста частота встречаемости анорексии составляет 1:150. В Англии среди девочек моложе 16 лет этот показатель несколько ниже: 1:200 в частных школах и 1:550 – в государственных. Зато среди девушек 16 лет и старше распространенность анорексии достигла, можно сказать, рекордной отметки – 1:90. В Германии зарегистрированы 700 тыс. больных [1].

Следует отметить, что официальная статистика по количеству больных анорексией в Беларуси не ведется, однако мировая экстраполяция свидетельствует об около 60 тыс. девушек и молодых женщин, имеющих отклонения от нормативного пищевого поведения. Средний возраст, в котором сегодня начинаются расстройства пищевого поведения, – 11–13 лет. 50 % девушек в возрасте между 13 и 15 годами считают, что у них есть лишний вес. 80 % тринадцатилетних девочек уже хотя бы раз сидели на диете или пытались сбросить вес другими способами [3].

Анорексия – это заболевание, в процессе которого человеком овладевает неоправданное, патологическое желание потери веса. Существуют два вида данной патологии: нервная анорексия (лат. *anorexia nervosa*) — расстройство приема пищи, характеризующееся преднамеренным снижением веса, вызываемым и/или поддерживаемым самим пациентом; психическая анорексия (лат. *anorexia psychica*) — отказ от еды ввиду резкого угнетения аппетита при депрессивных и кататонических состояниях или под влиянием бредовых идей отравления.

У больных нервной анорексией появляется панический страх полноты, неадекватное представление о своей внешности (даже в состоянии крайнего истощения пациенты продолжают считать себя толстыми) и искаженное отношение к еде – от отвращения до приступов булимии с последующим приемом слабительных или искусственно вызываемой рвотой. Многие больные нервной анорексией жалуются также на депрессию и быструю утомляемость. Судя по нарушению суждений, неспособности сосредоточиться и снижению интеллекта, у них ухудшаются ментальные функции [2].

Если говорить о симптомах нервной анорексии, то это, прежде всего, резкая потеря веса. Современные исследователи к основным диагностическим проявлениям болезни относят:

- отказ от еды;
- потерю хотя бы 10 % массы тела;

- аменорея в течение 3 месяцев;
- начало заболевания в возрасте не старше 35 лет;
- признаки шизофрении, выраженной депрессии или органического поражения мозга не диагностируются.

Именно отказ от еды, а не похудание ученые ставят на первое место.

Следует учесть, что нервная анорексия вносит серьезный разлад в работу всего организма: у таких больных повышаются сывороточные концентрации холестерина и каротина, развиваются лейкопения и анемия. Длительное воздержание от пищи может привести к проблемам с желудочно-кишечным трактом и кахексии. Однако этим дело не ограничивается: недостаток питательных веществ и, как следствие, потеря веса, которая в особо тяжелых случаях достигает 40–50 %, влекут за собой изменение эндокринного статуса: нарушается метаболизм половых гормонов, наблюдается аменорея, остеопороз и дисфункция щитовидной железы [2].

Кроме того, из-за отсутствия калия, магния и прочих минеральных веществ, а также общего нарушения электролитов в организме анорексиков возникают значительные изменения функции почек. Дисфункция почек и надпочечников способствует обезвоживанию организма, что влечет уменьшение объема циркулирующей жидкости. Это приводит к нарушению работы сердечно-сосудистой системы: наблюдается брадикардия (частота сердечных сокращений ниже 60 уд./мин), снижается тонус сосудов, ухудшаются процессы терморегуляции, то есть нарушается нейроэндокринная регуляция сердечно-сосудистой деятельности и ее адаптация к быстро меняющимся внешним воздействиям. Эти изменения провоцируют развитие артериальной гипотонии, когда верхнее (систолическое) давление ниже 90 мм рт.ст., а нижнее (диастолическое) – ниже 60 мм рт.ст. При этом ощущаются слабость и постоянная усталость, сопровождающиеся сонливостью, а также головная боль, головокружения и пошатывания при движении.

Важно подчеркнуть, что если после длительного, трудоемкого, часто стационарного лечения, кропотливой работы с психотерапевтами и семейными психологами девушку еще удастся вывести из угрожающего жизни состояния, то вернуть ей нормальные менструальную и детородную функции, на каком бы из этапов болезни они не выключились, практически невозможно. Дело в том, что гипофиз и гипоталамус, ответственные за эти процессы, «засыпают», как бы «возвращаясь в детство». Потеря месячных и бесплодие – одни из необратимых последствий анорексии.

К сожалению, проблеме нарушений пищевого поведения среди молодежи в нашей стране уделяется недостаточно внимания в от-

личие от западных стран, где уже много лет функционируют специализированные центры для лечения больных анорексией.

В этой связи представляет определенный интерес проведенное нами социологическое исследование с целью изучения отношения девушек-студенток к собственному здоровью. В анонимном анкетировании приняли участие 84 девушки в возрасте 18–19 лет.

На вопрос «Хотели бы вы похудеть?» 74 % респонденток ответили положительно, 18 % – «равнодушны» к данной теме и только 16 % дали отрицательный ответ.

Большинство девушек (68 %) предпочитают похудеть «для создания привлекательного образа», 18 % – «потому, что это нужно для здоровья» и 14 % студенток – «чтобы лучше себя чувствовать».

Общепринятые в мире моды параметры 90–60–90 являются идеальными для 36 % опрошенных, для 64 % из них они не представляют интереса.

Отношение к своей фигуре девушки выразили следующим образом: удовлетворены – 39 % и не довольны – 61 %.

36 % студенток в качестве основной причины неудовлетворенности своей фигурой указывают «полноту тела», 52 % респонденток определяют свое телосложение как «слишком полное», 8 % ответили «худое» и только 4 % – как «слишком худое».

Для половины опрошенных (50 %) самый действенный способ добиться идеальной фигуры – это сесть на жесткую диету, 28 % выбрали активные занятия спортом, 19 % – правильное питание и 3 % предпочитают ничего не предпринимать.

Опрос показал, что 79 % студенток знают об анорексии, 16 % не знакомы с таким понятием, 5 % – слышали об этом заболевании.

Определяют энергетическую ценность продуктов 25 % респонденток, 63 % никогда не подсчитывали калории в еде, а 12 % ощущают дискомфорт от любой съеденной пищи. 72 % девушек интересуются диетами, 8 % задумывались о вегетарианстве, для 20 % девушек никогда не стоял вопрос, чем и как часто питаться. У каждой третьей (!) из опрошенных отмечаются перепады настроения, утомляемость, склонность к депрессиям, обморочные состояния и головокружения.

Исходя из анализа анкетных данных, можно сделать тревожный прогноз на будущее. Большинство респонденток недовольны своей фигурой и озабочены внешним видом. Девушки считают себя полными, а для того, чтобы стать привлекательными, по их мнению, обязательно следует «похудеть», непременно «сесть» на жесткую диету.

Результаты опроса свидетельствуют о низком уровне теоретических знаний по дисциплинам медико-биологического цикла, разделы которых раскрывают и механизмы похудения, и роль диеты, и значение питания для нормального функционирования организма.

На наш взгляд, к основным факторам риска заболевания анорексией можно отнести следующие: отсутствие мотивации к ведению здорового образа жизни, избыточный вес, излишне эмоциональную реакцию на насаждаемую СМИ информацию, неумение управлять стрессовыми ситуациями, некомпетентность в вопросах правильного питания. Воздействие на вышеперечисленные факторы станет основой ранней профилактики анорексии и в то же время эффективным направлением в процессе оптимизации системы медико-профилактических мероприятий по формированию здоровья молодого поколения.

Список использованных источников

1. Гончарова, Е.В. Анорексия. Болезнь современности, или Почему не надо гнаться за модой / Е.В. Гончарова. – Ростов-н/Д: Феникс, 2008.
2. Мещеряков, Б.Г. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2005.
3. Скугаревский, О.А. Осиная талия во имя депрессивного духа / О.А. Скугаревский // Медицинский вестник. – 2009. – 13 авг.

9. ЗАВИСИМОСТЬ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ОТ БИОРИТМОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА

Л.М. Матюхина,

Т.С. Борисова,
канд. мед. наук, доцент,

М.М. Солтан,
канд. мед. наук,

Д.П. Мендель,
Белорусский государственный медицинский университет

В проблеме здоровья учет индивидуальных особенностей человека является важнейшим фактором. Особенности индивидуума предопределяют не только внешние фенотипические признаки, но и повседневное поведение, образ жизни, профессиональный выбор, предрасположенность к различным заболеваниям. Одной из таких

особенностей человека является его хронотип, под которым понимается характер суточной динамики функциональной активности различных органов и систем организма (время пробуждения и засыпания, динамика работоспособности, 24-часовой ритм артериального давления, колебания объема легочной вентиляции, пики секреции гормонов и т.д.) [2]. Важность учета биоритмов для человека очевидна, поскольку суточная динамика функциональной активности организма является частью процесса адаптации, протекание которого во многом и предопределяет состояние здоровья. Каждому биоритмологическому типу свойственны специфические особенности жизнедеятельности, обуславливающие их должную устойчивость к одним факторам и повышенную чувствительность – к другим. Соответственно, игнорирование своей принадлежности к тому или иному биоритмологическому типу при организации индивидуального образа жизни, в частности режима дня, может привести к чрезмерно высоким нагрузкам на организм тогда, когда последний находится в состоянии низкой работоспособности. При систематическом повторении подобной ситуации это может привести к развитию переутомления, а в дальнейшем и формированию патологии [2].

В зависимости от индивидуальных особенностей биоритмов людей разделяют на «жаворонков» (утренний тип), «голубей» (дневной тип) и «сов» (вечерний тип) [1].

Особым контингентом населения являются студенты: для них характерны большие интеллектуальные нагрузки, резкие изменения привычного образа жизни, формирование социальных и межличностных отношений вне семьи, необходимость адаптации к новым условиям труда, проживания и питания. В связи с этим определенным интерес представляло изучение состояния здоровья студентов в соответствии с особенностями их хронотипа, что и явилось целью настоящей работы. Объект исследования – 106 студентов 3-го курса медико-профилактического факультета БГМУ, из них 13,2 % – юноши и 86,8 % – девушки.

Методы исследования. Для определения хронотипа использован сокращенный (8 вопросов) тест Хорна-Остберга [3]. Данные о состоянии здоровья (наличии или отсутствии хронических заболеваний, частоте острых заболеваний) получены путем анкетирования студентов. Физическое развитие изучали по унифицированной методике с расчетом индекса Кетле и оценкой центильным методом с использованием региональных стандартов. Анализ состояния дыхательной системы (ДС) производили по показателям жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и жизненному индексу (ЖИ). Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы (ССС) оценивалось по частоте сердечных сокращений, артериальному давлению,

адаптационному потенциалу (АП), показателю двойного произведения, показателю Кваса. Для экспресс-оценки уровня физического здоровья использовали методику Е.А. Пироговой и Л.Я. Иващенко. Функционально-метаболический, биоритмологический и психологический типы индивидуума определяли по общепринятым методикам (Г.Л. Ворсина, В.Н. Калюнов) [4].

Результаты исследования. В ходе исследования была установлена структура хронотипов студентов 3-го курса медико-профилактического факультета: 52,8 % – «голуби», 36,8 % – «совы» и 10,4 % – «жаворонки».

При оценке взаимообусловленности состояния здоровья и хронотипа выявлено, что хронические заболевания достоверно ($p < 0,05$) чаще встречаются у студентов-«сов» (43,6 %), чем у студентов-«жаворонков» (27,3 %) и студентов-«голубей» (32,1 %). Оценка неспецифической резистентности по частоте заболеваний в течение года показала, что половина студентов – «сов» и «голубей» болели 2 и более раз в течение года, в то время как среди «жаворонков» доля таких студентов – 36,4 %. Вместе с тем среди «жаворонков» отсутствуют абсолютно здоровые студенты, тогда как число студентов, не болевших в течение года, среди «сов» составляет 5,1 %, среди «голубей» – 8,9 %.

Достаточно информативным показателем физического развития и правильности питания, интегративно отражающим влияние генетических, гормональных и средовых факторов на состояние костно-мышечного аппарата, подкожного жирового слоя, внутренних органов и характеризующим степень упитанности организма, является индекс Кетле. Его оценка показала, что большинство студентов всех трех хронотипов имеют гармоничное физическое развитие (75,9 % «сов», 82,2 % «голубей» и 90,9 % «жаворонков»). Наиболее гармонично сложены «жаворонки». Дисгармоничность физического развития в большей мере характерна для «сов», при этом обусловленная дефицитом массы тела (ДМТ). Среди студентов-«голубей» одинаково часто (по 8,9 %) встречается как избыток массы тела (ИМТ), так и ее недостаток. Дисгармоничность физического развития у «жаворонков» обусловлена избытком массы тела.

Залогом хорошего здоровья человека являются высокие функциональные резервы, прежде всего основных жизнеобеспечивающих систем организма. При анализе состояния ДС не отмечалось достоверных различий по абсолютным значениям ЖЕЛ между студентами с различными хронотипами. Установление ЖИ – кислородообеспеченности организма на единицу массы тела – позволило выявить, что наибольшее количество студентов с оптимальным функциональным состоянием дыхательной системы среди «сов» – 82 % и «жаворонков» – 72,8 %. Значения ЖИ, которые характеризова-

лись как «ниже среднего» и «низкие», достоверно ($p < 0,05$) чаще встречались среди «голубей» (32,1 %).

Степень развития мускулатуры и силовой подготовки оценивали с применением показателя силового индекса (СИ). Его значения, соответствующие оптимальному уровню здоровья, чаще всего отмечаются среди «жаворонков» – 45,4 %. Среди студентов-«жаворонков» достоверно чаще ($p < 0,05$) встречаются (в 45,5 % случаев) и лица с СИ ниже среднего. Низкие значения СИ в большей степени характерны для «сов» (48,7 %) и «голубей» (42,9 %).

Оценку функционального состояния ССС, а именно потребности миокарда в кислороде, проводили по широко используемому для этих целей коэффициенту двойного произведения (ДП). Большинство обследованных студентов имеют эффективный экономичный режим функционирования сердечной мышцы (значения ДП – «ниже нормы» и «норма»). Студенты с напряженным режимом функционирования миокарда (ДП «выше среднего») встречались одинаково часто независимо от хронотипа.

Выносливость ССС в покое определяли с помощью формулы Кваса. В норме данный показатель составляет 16, превышение этой величины указывает на ослабление сердечной деятельности, а снижение свидетельствует о высокой выносливости сердца. Студентов с нормальной и высокой выносливостью ССС в общей массе среди числа обследованных очень мало. Вместе с тем прослеживается зависимость от хронотипа: удовлетворительная сердечная функция установлена у половины «жаворонков», 1/3 «сов» и только 1/4 «голубей».

Переход от состояния здоровья к болезни претерпевает несколько стадий, на которых организм пытается приспособиться к новым условиям его существования путем изменения уровня функционирования и напряжения регуляторных механизмов. Диагностика степени напряжения регуляторных систем организма осуществляется с применением ряда показателей, среди которых достаточно чувствительным является адаптационный потенциал (АП). Показатели АП, свидетельствующие о достаточных функциональных резервах организма и высоком уровне адаптации, чаще всего регистрировались среди студентов-«жаворонков» (90,9 %) и «голубей» (76,8 %). АП, указывающий на напряжение механизмов регуляции, подключение компенсаторных механизмов и неустойчивую адаптацию, достоверно чаще ($p < 0,05$) встречался среди «сов» – 79,5 %.

Для качественной характеристики уровня здоровья без физических нагрузок в работе использован экспресс-метод Е.А. Пироговой и Л.Я. Иващенко, позволяющий выделить различные уровни физического состояния (УФС) организма. Обследованные студенты характеризуются высоким и выше среднего УФС. Большинство «жаворонков» (90,9 %) и «голубей» (75 %) имеют высокий УФС, а «сов» – выше среднего (79,5 %).

Для поддержания оптимального уровня здоровья организм нуждается в ежедневном определенном минимуме движений. Интенсивность двигательной нагрузки определяется функционально-метаболическим типом (спринтерский, стайерский и смешанный), характеризующим пространственно-временные особенности долговременных адаптационных стратегий организма на внешние воздействия. Среди обследованных студентов большинство имеют смешанный функционально-метаболический тип, несколько меньше встречаются спринтеры и реже всего – стайеры, но при этом достоверно чаще стайеры встречаются среди «сов» (20,5 %), в то время как среди «жаворонков» их только 9,1 %, «голубей» – 10 %.

Степень адаптации организма к условиям окружающей среды во многом зависит от типа высшей нервной деятельности (ВНД), определяющего силу, уравновешенность и подвижность нервных процессов организма. Высокая сила и лабильность возбуждения и торможения дают основания для прогноза качественной нейродинамической, психомоторной деятельности и успешности обучения. Более 60 % студентов независимо от хронотипа являются экстравертами, которым свойственна общительность, гибкость поведения и высокая социальная адаптированность. Вместе с тем 40 % студентов – интроверты – социально пассивные, направленные на себя, склонные к самоанализу и депрессивным состояниям, с низкой социальной адаптацией. Среди обследованного контингента молодежи представлены все типы темпераментов: холерики, сангвиники, флегматики и меланхолики, но характер их распространения различен в зависимости от хронотипа. Среди «сов» наибольший удельный вес (66,6 %) составляют холерики. Среди «голубей» и «жаворонков» чаще встречаются сангвиники (55,3 % и 54,6 % соответственно).

Таким образом, полученные данные позволили составить типологический «портрет» состояния здоровья в зависимости от хронотипа. Учет особенностей состояния здоровья в зависимости от типа биоритмов позволит проводить более эффективные индивидуальные оздоровительные мероприятия, направленные на рационализацию режима труда и отдыха, двигательной активности и образа жизни в целом.

Список использованных источников

1. Балбатун, О.А. Методы диагностики и значение хронотипов человека / О.А. Балбатун // Медицинские знания. – 2011. – № 1. – С. 24–26.
2. Барбараш, Н.А. Оцените свое здоровье сами / Н.А. Барбараш, В.И. Шапошникова. – СПб.: 2003. – 256 с.
3. Вайнер, Э.Н. Валеология / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2010. – 232 с.
4. Ворсина, Г.Л. Практикум по основам валеологии и школьной гигиены / Г.Л. Ворсина, В.Н. Калюнов. – Минск: Тесей, 2008. – 244 с.

10. МОНИТОРИНГ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ФАКТОРОВ РИСКА ВЫПУСКНИКОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Н.В. Хомутовская,

студентка 5-го курса медико-профилактического факультета Белорусского государственного медицинского университета

Молодые люди, в том числе выпускники Белорусского государственного медицинского университета, наиболее подвержены влиянию различных факторов риска, которые могут ухудшить состояние здоровья. Поэтому для составления адекватных и наиболее полных программ для сохранения и укрепления состояния здоровья студентов необходимо установить наиболее значимые факторы риска и проанализировать силу их влияния.

Объектом исследования явились 186 студентов: 77 студентов медико-профилактического и 109 студентов педиатрического факультетов Белорусского государственного медицинского университета.

Цель настоящего исследования – изучение и гигиеническая оценка образа жизни студентов 6-х курсов медико-профилактического и педиатрического факультетов БГМУ.

В ходе данного исследования решались следующие задачи:

- 1) определение и раскрытие критериев образа жизни студентов 6-х курсов медико-профилактического и педиатрического факультетов БГМУ;
- 2) гигиеническая оценка медико-социальных факторов, формирующих здоровье будущих врачей-гигиенистов и педиатров;
- 3) исследование уровня информированности студентов в вопросах сохранения и укрепления здоровья;
- 4) изучение культурно-гигиенических навыков студентов, связанных с образом жизни;
- 5) обозначение факторов, влияющих на формирование здоровьесберегающих установок студентов.

Использовался анкетно-опросный метод, один из способов исследования социальных масс. Структура анкеты для студентов содержала несколько информационных блоков:

- 1) оценка состояния здоровья;
- 2) навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- 3) оценка физической активности;
- 4) приверженность к вредным привычкам;
- 5) оценка стрессовой устойчивости;
- 6) оценка рискованности полового поведения;
- 7) безопасность на дороге и в быту.

Анкеты рассчитаны на самозаполнение. Опрос проводился анонимно.

Проведенное исследование позволило оценить образ жизни студентов 6-х курсов педиатрического и медико-профилактического факультетов БГМУ; определить основные медико-социальные факторы, формирующие здоровье будущих врачей; исследовать уровень информированности студентов в вопросах сохранения и укрепления здоровья; изучить культурно-гигиенические навыки студентов, связанные с образом жизни; обозначить основные факторы, влияющие на формирование здоровьесберегающих установок студентов.

Сравнительный анализ состояния здоровья и наиболее значимых факторов риска у выпускников медико-профилактического и педиатрического факультетов позволил установить некоторые различия в формировании мировоззрения выпускников этих факультетов. В качестве факторов улучшения здоровья студенты медико-профилактического факультета назвали: правильное питание, полноценный отдых, отказ от вредных привычек, достаточную физическую активность и хорошие взаимоотношения в семье. Педиатры предлагают: полноценный сон, правильное питание и достаточную двигательную активность. Отказ от вредных привычек и взаимопонимание в семье занимают у них последние строчки ценностей.

Факторами, ухудшающими здоровье, студенты медико-профилактического факультета назвали качество питания и экологическую обстановку, педиатров – условия учебы и экологические условия. Все респонденты отмечают влияние экологической обстановки на здоровье. Выпускники педиатрического факультета уделяют больше внимания своему здоровью по сравнению со студентами медико-профилактического факультета.

Для сохранения своего здоровья студенты медико-профилактического факультета большое значение придают ограничению приема алкоголя, контролю веса и ограничению курения; педиатры – контролю веса, ограничению алкоголя и контролю психического состояния.

Анализ употребления спиртных напитков установил, что на медико-профилактическом факультете предпочитают крепкие спиртные напитки (19 %), на педиатрическом – пиво (25 %).

К окончанию университета изменили свой образ жизни в лучшую сторону до половины студентов обоих факультетов. Попытки изменить свой образ жизни, которые не увенчались успехом, преобладают на медико-профилактическом факультете. Больше напряжение во время учебы испытывают студенты педиатрического фа-

культета. Для снятия стресса и напряжения педиатры предпочитают гиподинамические виды отдыха.

Профессия врача сопряжена с высокой нервно-эмоциональной нагрузкой. В связи с этим представляло интерес изучение частоты нервно-психического напряжения среди студентов и средств, с помощью которых респонденты снимали усталость и напряженность. 13 % опрошенных очень часто испытывают чувство напряженности, часто испытывают чувство напряженности 19 % опрошенных медико-профилактического факультета и 29 % опрошенных педиатрического факультета. Наиболее распространенными средствами снятия усталости и напряженности являются: сон (86 и 90 % для медико-профилактического и педиатрического факультетов соответственно), общение (64 и 65 %), прогулки на природе (57 % и 53 %), просмотр ТВ, видео, прослушивание музыки (36 % и 54 %), посещение театра, кинотеатра (42 % и 43 % для медико-профилактического и педиатрического факультетов соответственно).

Важную роль в воспитании молодежи играет привитие культуры сексуального поведения. Из опрошенных 26 % респондентов медико-профилактического факультета и 28 % респондентов педиатрического факультета состоят в юридическом браке, 6 и 4 % респондентов соответственно – в гражданском, 64 % респондентов медико-профилактического факультета и 66 % респондентов педиатрического факультета являются незамужними или холостыми. Постоянного сексуального партнера имеют 62 и 58 % опрошенных медико-профилактического и педиатрического факультетов соответственно.

Опыт случайных связей был у 30 и 17 % респондентов медико-профилактического и педиатрического факультетов соответственно. Как способ предохранения от инфекций, передающихся половым путем, и СПИДа большинство студентов отметили наличие постоянного полового партнера и использование презерватива. Для предотвращения беременности чаще всего используется презерватив, затем прерванный половой акт и физиологический способ.

При оценке поведения на дороге и в быту выяснилось следующее: всегда соблюдают правила дорожного движения 51 % и 39 % респондентов медико-профилактического и педиатрического факультетов соответственно, остальные иногда их нарушают. Соблюдают технику безопасности в быту всегда 82 % и 72 % медико-профилактического и педиатрического факультетов соответственно.

Выяснено, что образ жизни около половины опрошенных студентов не способствует формированию здоровья. Ведущими факторами риска формирования нездоровья являются нерациональное

питание, низкий уровень двигательной активности, здоровьеразрушающее поведение и нерационально организованный досуг. Также высок процент распространения вредных привычек. В условиях достаточной информированности о составляющих здорового образа жизни половина опрошенных студентов не имеет устойчивой мотивации на индивидуальное формирование здоровья.

Выявленные тенденции необходимо учитывать при разработке методов формирования здорового образа жизни и при организации воспитательной работы со студенческой молодежью.

Список использованных источников

1. Здоровый образ жизни и полезные для здоровья факторы / под общ. ред. М.П. Захарченко, Ю.А. Щербука. – СПб.: Кримас+, 2010. – 408 с.
2. Организация здорового образа жизни в зависимости от профессиональной деятельности: тез. докл. Респ. научн.-практ. конф., Минск, 27 мая 2009 г. / М-во внутренних дел Респ. Беларусь, Акад. МВД Респ. Беларусь. – Минск: Акад. МВД Респ. Беларусь, 2009. – 183 с.

11. ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ФАКТОРОВ РИСКА СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Т.С. Борисова,
канд. мед. наук, доцент,

Ж.П. Лабодаева,
канд. мед. наук, доцент,

М.М. Солтан,
канд. мед. наук,

Н.А. Болдина,
канд. мед. наук, доцент,

Ж.И. Тарасевич,
Белорусский государственный медицинский университет

Среди факторов, влияющих на формирование здоровья человека, 50–55 % занимают условия и образ жизни. Укреплению здоровья, несомненно, способствуют рациональная организация жизнедеятельности, устоявшийся ритм жизни, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт, полноценное рациональное питание, отсутствие вредных привычек, должное валеологическое образование [2].

Здоровый образ жизни предполагает выбор таких форм жизненной активности, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья. Непосредственный выбор определяется уровнем культуры человека, суммой знаний и жизнеутверждающих установок. Низкая валеограмотность и гигиеническая культура населения, отсутствие осознанной необходимости заботиться о своем здоровье, недостаточная сформированность навыков здорового образа жизни ведут к быстрому истощению ресурсов организма, преждевременному старению и заболеваниям.

Известно, что если смолоду заложить хорошую основу здоровья, то долгая жизнь человека будет активной, а старость – без болезней. Студенческие годы дают возможность для совершенствования формирования навыков и привычек здорового образа жизни с тем, чтобы сохранить здоровье и активное долголетие [3].

Уровень образования во многом предопределяет выбор человека в пользу здорового образа жизни. Вместе с тем студенты являются особой социально-демографической группой населения, имеющей свои специфические социальные и психологические характеристики. Они весьма уязвимы по отношению к определенным поведенческим факторам риска, обусловленным желанием испытать все новое на себе. Не умаляя значимости углубленных знаний, информации, гигиенического обучения и воспитания, реальные данные свидетельствуют о том, что решения, связанные с благоприятным для здоровья поведением, нередко сопряжены с определенными трудностями, обусловленными доминирующей физической, социальной, экономической и культурной средой. Поэтому для составления адекватных и наиболее эффективных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи, необходимо детальное изучение образа жизни с определением наиболее значимых факторов риска и оценкой степени их влияния [1].

Целью исследования явилось изучение и гигиеническая оценка образа жизни студентов БГМУ.

Материалы и методы исследования. Объект исследования – 186 студентов 6-го курса (77 студентов медико-профилактического и 109 студентов педиатрического факультетов) Белорусского государственного медицинского университета. Изучение образа жизни проводилось с применением унифицированной анкеты мониторинга поведенческих факторов риска. Дополнительно изучались адаптационные возможности сердечно-сосудистой (ССС) и вегетативной нервной систем (ВНС).

Половина обследованных студентов имеют хронические заболевания и поэтому нуждаются в своевременных диагностике и устранении факторов риска, способных усугублять имеющиеся отклонения функционального состояния органов и систем.

Основу здоровьесберегающей жизненной позиции составляет должная степень валеограмотности. Студенты медицинского вуза хорошо осведомлены о составляющих здорового образа жизни, на что указывает рейтинг распределения основных факторов, благоприятно влияющих на состояние здоровья человека. Будущие врачи среди причинных факторов здоровья в порядке убывания их роли указывают правильное питание, полноценный отдых, достаточную физическую активность, отказ от саморазрушающего поведения (вредных привычек), хорошие условия учебы, взаимопонимание в семье. На последние позиции по степени своего вклада в здоровье человека выпускники смещают качество медицинского обслуживания и материальное благополучие.

Оптимальный уровень здоровья напрямую зависит от качества и полноценности фактического питания. Еще Гиппократ писал о том, что «если отец болезни не всегда известен, то всегда мать ее – пища», безусловно, подразумевая неправильное питание. Анализ анкет показал, что в организации собственного питания студенты чаще всего следуют таким правилам, как контроль маркировки и сроков годности употребляемых продуктов (78 %), употребление натуральной (без пищевых добавок) пищи (58 %), соблюдение умеренности в потреблении продуктов питания (51,8 %). Около половины респондентов указывают на ежедневное включение в рацион овощей и не менее 3-х раз в неделю фруктов. 90 % из них в технологии приготовления пищи отдают предпочтение растительному маслу. Большинство студентов считает продуктовый набор своего питания достаточно разнообразным, вместе с тем у 1/2 из них редкостью в рационе питания являются морепродукты. Для коррекции алиментарной недостаточности большинство опрошенных (90,5 %) систематически принимают витаминно-минеральные комплексы.

Двигательная активность является основным условием жизни. Однако несмотря на понимание того, что адекватная физическая нагрузка способствует повышению адаптационных резервов организма и устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, 78,5 % респондентов отметили, что ведут «сидячий образ жизни». В целях компенсации недостатка двигательной активности около половины опрошенных 1–2 раза в неделю работают по дому, совершают прогулки на свежем воздухе, занимаются физическими упражнениями и спортом. Вместе с тем около 64 % юношей и девушек сознательно вытесняют физиче-

скую нагрузку из режима дня, предпочитая ей просмотр телепередач, просиживание за компьютером, выход в Интернет.

Учитывая низкую двигательную активность студентов выпускного курса, определенный интерес представляло исследование показателей, характеризующих функциональные возможности жизнеобеспечивающих систем организма, прежде всего ССС с оценкой ее адаптационно-приспособительных возможностей. Формированию патологического процесса предшествует смена нормальных адаптивных реакций компенсаторными, которые по своей сути являются маркерами предпатологии. Для оценки типа адаптационной реакции и уровня функционирования ССС было проведено определение адаптационного потенциала системы кровообращения (АП). Удовлетворительная адаптация характерна для 87,3 % студентов, напряжение механизмов адаптации выявлено у 7,8 %, неудовлетворительная адаптация – у 1,0 % и срыв адаптации – у 3,9 % обследованных. При этом удовлетворительная тренированность ССС, установленная по показателю коэффициента выносливости (КВ), отмечалась у 35,5 % обследованных. Хорошие резервы и высокая тренированность ССС характерны лишь для 26,5 % студентов. У 40,3 % студентов-медиков выявлены низкий уровень тренированности и снижение резервов ССС.

Висцеральная сфера деятельности человека, поддержание гомеостаза, физическая и психическая деятельность зависят от функциональной активности ВНС и степени уравновешенности ее симпатического и парасимпатического отделов. Оптимальный баланс различных звеньев вегетативной регуляции, указывающий на высокий уровень функционирования организма и скорости восстановительных процессов, отмечается только у 13,7 % студентов. Для 86,3 % шестикурсников характерно напряжение функциональной активности ВНС, при этом у 49 % отмечается преобладание симпатического тонуса, у остальных – усиление активности ее парасимпатического звена. Тенденция к повышению систолического артериального давления (САД) отмечена у 16,7 % обследованных, повышенное САД – у 7,8 %, гипотензия характерна для 3,9 % студентов. Тенденция к повышению диастолического артериального давления (ДАД) выявлена у 12,7 %, повышенное ДАД – у 9,8 % обследованных. Риск формирования устойчивой тахикардии установлен для 19,6 % студентов.

Несмотря на то что ценность здоровья для подавляющего большинства респондентов является, бесспорно, значимой, саморазрушающее поведение все еще широко распространено в студенческой среде. Одной из наиболее распространенных вредных привычек

является курение. Около 1/3 обследованных – курящие. Курили, но бросили 12,4 % опрошенных. Из числа курящих только 16,5 % хотели бы избавиться от этой пагубной привычки.

Среди обследуемого контингента имеет место и употребление алкоголя. Принято выделять 7 уровней алкоголизации организма. Начиная с четвертого уровня человек нуждается в лечении и медицинском наблюдении. Нулевой уровень алкоголизации или полная трезвость встречается у 40 % студентов-медиков. Наиболее характерным для анализируемой социальной среды является второй уровень, характеризующийся эпизодическим употреблением алкогольных напитков (несколько раз в год) в целях получения эйфории, при этом 35 % опрошенных отдают предпочтение пиву, 52,5 % употребляют вино и 12,5 % – крепкие алкогольные напитки, и третий уровень – употребление алкогольных напитков более 2-х раз в месяц, при этом 17,5 % респондентов отдают предпочтение пиву, 38 % употребляют вино и 44,5 % – более крепкие алкогольные напитки.

Около 12 % опрошенных студентов пробовали когда-либо наркотические или токсические вещества.

Здоровье человеку не дается впрок, оно требует постоянных и упорных усилий, сознательной и целенаправленной здравотворческой деятельности. С целью изменить свой образ жизни наиболее популярными методами среди обследуемых студентов были увеличение физической активности (46,5 %), снижение употребления соли (39,5 %), регулирование веса (35 %).

Студенческая жизнь сопряжена с высоким нервно-эмоциональным напряжением, что требует разумного чередования нагрузки и отдыха и своевременного восстановления растроченного потенциала. Наиболее распространенными среди студентов-медиков средствами снятия усталости и напряженности являются полноценный сон (88 %), общение (64,5 %), прогулки на свежем воздухе (55 %), просмотр ТВ, видео, прослушивание музыки (45 %), посещение театра и кинотеатра (42,5 %).

Таким образом, в ходе гигиенической оценки образа жизни студентов медицинского вуза установлен ряд поведенческих факторов риска: качественная неполноценность питания, нерациональный режим дня, низкая двигательная активность, вредные привычки, нашедшие отражение в снижении функциональных резервов жизнеобеспечивающих систем и адаптационного потенциала организма более чем у 1/3 обследованных.

Выявленные отклонения в организации образа жизни и в состоянии здоровья студентов требуют активизации воспитательной

и профилактической работы с данным контингентом, направленной на создание устойчивой мотивации на оздоровительную коррекцию организма и рационализацию способа жизнедеятельности.

Список использованных источников

1. Александров, В.Н. Санологические и валеологические аспекты гигиены здорового образа жизни человека / В.Н. Александров, Н.Н. Зубов // Здоровый образ жизни и полезные для здоровья факторы / под общ. ред. М.П. Захарченко, Ю.А. Щербука. – СПб.: Крисмас, 2010. – С. 60–62.
2. Вайнер, Э.Н. Валеология / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2010. – С. 27–64.
3. Савко, Э.И. Здоровый образ жизни и культура здоровья студенческой молодежи: проблемы и пути их решения в учреждении образования / Э.И. Савко // Здоровый образ жизни и полезные для здоровья факторы / под общ. ред. М.П. Захарченко, Ю.А. Щербука. – СПб.: Крисмас, 2010. – С. 128–131.

12. СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В.А. Бутько, В.А. Михалевич,
Гомельский инженерный институт

Здоровый образ жизни – это интегральное социологическое понятие, характеризующее и степень реализации потенциала конкретного общества (индивида, социальной группы) в обеспечении здоровья, и степень социального благополучия как единство уровня и качества жизни, и степень эффективности функционирования социальной организации в ее отношении к ценности здоровья.

В данном контексте особую социальную значимость приобретают вопросы, связанные с устранением негативных тенденций в молодежной среде (рост различного рода социальных девиаций, алкоголизм, наркомания, подростковая преступность), формированием ценностных ориентаций и жизненных стилей, ориентированных на здоровый образ жизни. Вопросы сохранения здоровья молодого поколения приобретает особую остроту в условиях социально-демографического кризиса.

Для студенческой молодежи характерна тесная увязка психофизических характеристик с социальными параметрами, неопределенный социальный статус порождает деформацию жизненных стилей и может детерминировать эскалацию социальной напря-

женности. Специфическая особенность социального статуса студенчества – его устремленность в будущее – обуславливает особую его социальную значимость. Наследуя и воспроизводя сложившиеся общественные отношения, каждое новое поколение обеспечивает сохранение целостности общества и участвует в его совершенствовании и преобразовании на основе своего инновационного потенциала, тем самым осуществляется развитие как молодежи, так и общества в целом.

Изменение базовых принципов организации жизнедеятельности общества на постсоветском пространстве привело к модификации поведения всех групп населения. Отмеченные в общественном мнении разнонаправленность, диверсификация образцов поведения, индифферентность, апатия, за которыми остаются непонятыми базовые ценности, ориентации и стратегии поведения молодых, безусловно, требуют научного осмысления.

В более широком смысле идея здорового образа жизни представляет собой концепцию социальной политики, основанную на признании высокой социальной значимости здоровья, ответственности за его сохранение со стороны государства, индивида, социальной группы и общества в целом.

Негативные тенденции состояния здоровья населения Республики Беларусь постоянно отмечаются в государственных докладах последних лет. Тревогу вызывает состояние здоровья детей, подростков и молодежи. Особенно актуальной является проблема здоровья студенческой молодежи. Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма. Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается. По данным многих авторов, сами студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда. По данным Л.Н. Семченко, ко 2-му курсу обучения количество случаев заболеваний увеличивается на 23 %, а к 4-му – на 43 %. Четверть студентов при определении групп здоровья для занятий физической подготовкой переходит в более низкую медицинскую группу. Ежегодно увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Анализ функционального состояния выявил, что состояние здоровья сту-

дентов характеризуется следующими показателями: высокий уровень здоровья – 1,8 %; средний – 7,7 %; низкий – 21,5 %; очень низкий – 69 %. По мнению В.Д. Кряжева, сегодня психосоматическое здоровье влияет на успешность учебной и трудовой деятельности, на отношения в семье и коллективе, на стабильность настроения и жизнеспособность личности.

Проблема укрепления здоровья студентов на современном этапе, который характеризуется обострением финансовых противоречий в мире, недостатками кадрового обеспечения учреждений здравоохранения, является крайне актуальной для государства и общества. Являясь частью общества, студенты в полной мере подвержены воздействию комплекса неблагоприятных факторов, связанных с современной экономической ситуацией. Многие студенты вынуждены покидать привычную домашнюю среду, начинают жить в общежитии либо снимают комнату, что существенно влияет на образ жизни, требуя приспособления к новым условиям. Многие авторы обращают внимание на крайне высокую интенсивность современного учебного процесса, при котором студенты испытывают серьезный рост учебных нагрузок, который происходит при одновременном снижении физической активности и отсутствии сформированной приверженности к здоровому образу жизни. Указанные факторы негативно сказываются на состоянии физического и психического здоровья студентов.

Физическое воспитание в вузе является неотъемлемой частью образования. От качества организации и проведения занятий со студентами зависит уровень их физической подготовленности и здоровья, а также отношение к физической культуре по окончании вузов. Анализ реального состояния дел в физическом воспитании студентов дает основание полагать, что эффективность этого процесса далека от желаемой.

Так, среди первокурсников Гомельских вузов курят около 30 % студентов. На четвертом курсе курят уже 45 % студентов. При этом только около 50 % студентов осведомлены о неблагоприятном воздействии табакокурения на здоровье. В качестве побудительных причин курения и употребления алкоголя студенты называют «облегчение общения». В определенной степени этот мотив обнадеживает, так как при соответствующих условиях и разъяснительной работе подавляющее большинство студентов могут легко расстаться с этими пагубными для здоровья воздействиями, тем более что как устойчивая привычка табакокурение и употребление алкоголя оформляются только у 18–19 % потребителей при условии достаточно длительного периода воздействия этих вредных факторов на организм.

Среди неблагоприятных факторов студенческой жизни студенты назвали выраженное чувство одиночества (71,5 %), которое, возможно, связано со сложным микроклиматом в коллективе, на который указывают 45,7 % опрошенных студентов. Больше 50 % студентов указали на высокий уровень тревожности, вызванный предстоящей трудовой деятельностью. Около 35 % студентов не уверены, что они будут востребованы как специалисты после окончания учебы. Для снятия хронического стресса, подавления тревожности, обусловленной вышеперечисленными факторами, молодые люди достаточно легко прибегают к снятию стресса «приемом алкоголя» (20 %), «курением» (35 %), «приемом легких психотропных средств» (8,5 %). При этом большая часть опрошенных уверена в абсолютной безвредности пива, занимающего первое место в структуре употребляемых студентами алкогольных напитков. Чем выше оценка уровня жизни, тем лучше самооценка собственного здоровья. Студенты, имеющие собственное жилье и оценивающие условия проживания как хорошие, гораздо чаще других считают себя здоровыми (68,9 %). Среди студентов, проживающих в общежитии, здоровыми себя считают в 1,5 раза меньше. По мнению студентов, первостепенным фактором, неблагоприятно влияющим на здоровье, является постоянное переутомление, связанное с высокой интенсивностью учебной нагрузки и необходимостью работать параллельно с учебой. На втором месте – неудовлетворительные жилищные условия, затем следуют: безразличное и невнимательное отношение к собственному здоровью, проблемы в семье, несбалансированное питание, вредные привычки.

Педагогический эксперимент подтвердил, что по мере увеличения стажа занятий по программе здорового образа жизни число лиц контрольной группы с высоким уровнем функционального состояния ССС нарастает – от 60 до 82 % (соответственно при стаже занятий до 1 года, 3 года и более). Полученные данные в группе педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что рассматриваемые характеристики функционального состояния организма улучшились уже к концу 5-го курса на 17,2 % (различия статистически достоверны, $P < 0,001$). К концу 6-го курса показатели корректурной пробы, по сравнению с данными начала эксперимента, выросли на 3,8 % ($P > 0,05$), а по сравнению с исходным уровнем – на 17,9 % ($P < 0,001$). В группе сравнения у респондентов выявлено статистически значимое снижение когнитивных психических функций (на 6 % по сравнению с концом 6-го курса, $P < 0,05$), а в конце – дальнейшее ухудшение данных теста (на 7,5 % по сравнению с предыдущим обследованием, $P < 0,05$). В контрольной группе к концу обучения в вузе по сравнению с достигнутым уровнем устойчивости внимания и скорости переработки информации

на 6-ом курсе результаты пробы снизились на 13,1 % (различия статистически достоверны, $P < 0,001$).

Список использованных источников

1. Ананьев, Б.Г. О проблеме современного человековедения / Б.Г. Ананьев. – М.: Наука, 1977. – 302 с.
2. Экология, здоровье, спорт / под ред. Н.А. Агаджаняна, Ю.А. Полатайко. – Ив.-Франковск–Москва: Пласт, 2002.
3. Холостова, Е.И. Социальная реабилитация // Е.И. Холостова, Н.Ф. Деметьева. – М.: Дашков и К, 2002.
4. Лубышева, Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Теор. и практ. физ. культ. – 2001. – № 4. – С. 11–13.

13. ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В БЕЛОРУССКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ТРАНСПОРТА И ИХ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ

А.П. Кейзер,
канд. тех. наук, доцент,

В.Н. Осянин,
доцент,

Т.Н. Литвинович,
магистр тех. наук,

В.Г. Прохоренко,

УО «Белорусский государственный университет транспорта»

Аспекты формирования всесторонне развитой личности

Никто не отрицает, что воспитательные, общеобразовательные, социальные и спортивные аспекты формирования всесторонне развитой личности как в древности, так и в настоящее время тесно переплетаются друг с другом. Поэтому студенческому спорту (спорту высоких достижений и обычным урокам физкультуры) уделялось, уделяется и будет уделяться много времени.

Жизненная необходимость активизации спортивного образа жизни

XXI век называют веком информатики и микропроцессорной техники. К большому сожалению, Интернет и виртуальное простран-

ство кроме жизненной необходимости одновременно являются и врагом здорового образа жизни. Многие школьники, студенты, да и некоторые инженеры, специалисты с высшим и средним образованием вместо того чтобы после учебных занятий в университете (или после работы) хорошо прогуляться по свежему воздуху, покататься на лыжах, коньках, поиграть в теннис, футбол, волейбол, баскетбол или позаниматься другими видами спорта, садятся за свой домашний персональный компьютер (ПК) и начинают интенсивно играть в компьютерные игры или до изнеможения копаться в паутине Интернета. Некоторые из них становятся компьютерными наркоманами.

Чрезмерное увлечение бесполезным виртуальным компьютерным времяпрепровождением и неправильный образ жизни резко подрывают здоровье подрастающего поколения

К этим негативным явлениям добавляется ухудшение экологических и воздействие радиационных аспектов. В результате значительно увеличилось число психических заболеваний, стрессов, инсультов, инфарктов. Все больше и больше свирепствует синдром хронической усталости.

Чередование умственных и физических нагрузок, пропаганда здорового образа жизни

В любом университете спорту необходимо уделять гораздо больше внимания, чем ему уделяется. Обычных уроков физкультуры явно недостаточно. Подготовку к лабораторным и практическим занятиям, выполнение курсовой работы, курсового или дипломного проекта в домашних условиях студент должен чередовать с физической нагрузкой. Ведь правильное чередование умственных и физических нагрузок обеспечивает высокую работоспособность и бодрое состояние в течение длительного времени. Если в общежитии на каждом этаже есть теннисный стол, студент, 20–30 минут поиграв в пинг-понг, может снова давать себе 1,5–2 часа умственной нагрузки. Пропагандой здорового образа жизни студенческой молодежи должны заниматься не только преподаватели кафедры «Физическое воспитание и спорт». Огромная роль в этом важном процессе принадлежит ректорату, деканатам и всем преподавателям вуза. Наибольший эффект эта пропаганда имеет тогда, когда преподаватель, посещая общежитие, кроме бесед играет со студентами в настольный теннис или в шахматы. Многие преподаватели и сотрудники университета во второй половине дня активно посещают спортивные секции по футболу, волейболу, настольному теннису, шахматам. Часто во время таких тренировок в команды преподавателей приглашаются и студенты университета. В феврале

состоялся матч по шахматам между командой студентов и командой преподавателей. За команду преподавателей и сотрудников выступали кандидаты в мастера спорта Д. Ходоскин (аспирант кафедры «Общественно-транспортные проблемы»), А. Ахраменко (канд. техн. наук, доцент кафедры «Физика»), спортсмены 2-го разряда А. Кейзер (канд. тех. наук, доцент кафедры «Информационные технологии»), А. Старовойтов (канд. физ.-мат. наук, доцент кафедры «Прикладная математика»), И. Дзюба (канд. тех. наук, доцент кафедры «Транспортные узлы»).

Принцип первого руководителя

В БелГУТе он существует и приносит свои плоды. Ректор университета В.И. Сенько всегда любил, любит и будет любить спорт. Еще в студенческие годы он с удовольствием выступал в спартакиаде БелИИЖТа за сборную команду механического факультета по легкой атлетике в беге на 3000 метров. Затем, став аспирантом и сотрудником института, с удовольствием участвовал в спартакиаде «Здоровье» по лыжному спорту. Первый проректор В.Я. Негрей выступал за сборную команду школьников Гомельской области, а затем за сборную команду БелИИЖТа по метанию копья. Долгие годы участвовал в спартакиаде «Здоровье» по волейболу, защищая честь факультета УПП. Проректор университета по научной работе К.А. Бочков в студенческие годы увлекался теннисом и участвовал в спартакиаде «Здоровье», в настоящее время выступает за команду электротехнического факультета по настольному теннису. Ректорат всегда активно поддерживает любые спортивные начинания в университете.

Важная роль в интенсификации спортивного движения в университете принадлежит деканатам. Декан и его заместители всегда присутствуют на всех соревнованиях круглогодичной студенческой спартакиады. Многие спартакиадные виды спорта посещают ректор и проректоры, особенно когда проводятся спортивные праздники, например, эстафетные соревнования, посвященные Дню защитника отечества.

Спартакиада «Здоровье» и ее воспитательное значение. Спартакиада «Здоровье» среди преподавателей и сотрудников в БелИИЖТе проводится с момента образования института. Как и Олимпийские игры, проведение спартакиады начинается с открытия. Затем начинаются соревнования по следующим видам спорта: волейбол (в составе команды каждого факультета выступают 4 мужчины и 2 женщины), настольный теннис, шахматы, плавание, стрельба, дартс. После окончания спортивных баталий в торжественной обстановке происходит закрытие спартакиады с награждением победителей и призеров. С каждым годом проведение спартакиады

происходит на более высоком уровне, а финальный матч по волейболу благодаря хорошей организации собирает столько же болельщиков, сколько и во время студенческих соревнований. Несмотря на то что спартакиада «Здоровье» проходит во время зимней сессии, наблюдается аншлаг – посмотреть эти соревнования приходят многие студенты, болея за своих преподавателей. И хотя во время спартакиады «Здоровье» зачастую бывает так, что магистрант, аспирант и преподаватель, который читал у них лекции и принимал экзамен, оказываются по разные стороны баррикад, она сближает корпус преподавателей и студентов. Незнакомые до этого мероприятия участники соревнований становятся друзьями и целый год вместе тренируются, чтобы на следующей спартакиаде выступить лучше.

Да и сами тренировки профессорско-преподавательского состава способствуют укреплению здоровья и повышают их работоспособность. Именно в период зимней сессии и студенческих каникул, когда у преподавателей гораздо меньше занятий, они могут более интенсивно поработать над новыми учебно-методическими пособиями и научными статьями.

НИР и НИРС – эффективное средство совершенствования воспитательного и учебно-тренировочного процесса в Университете. Каждый год в БелГУТе проводится студенческая научно-техническая конференция. Активное участие в этой конференции принимает кафедра «Физическое воспитание и спорт». Все доклады на этой конференции, посвященные технологии физического воспитания и спортивным тренировкам, бурно обсуждаются. Конференция способствует развитию творческого потенциала не только студентов университета, но и преподавателей.

Приведем доклады одной из студенческих конференций в БелГУТе.

Председатель – И.С. Демидович (ВТ-1)

Секретарь – Е.С. Реут

Научный руководитель – канд. техн. наук А.П. Кейзер

1. АСУ ВУЗ. Подсистема «Физкультура и спорт».

Метлушко А.А. (УБ-11), Силков С.Ю. (УД-11)

Научные руководители – канд. тех. наук А.П. Кейзер, В.Н. Осянин

2. Спорт в университете и его воспитательное значение.

Якубович Ю.А., Ойови Е.В. (УБ-11)

Научные руководители – канд. тех. наук А.П. Кейзер, П.Л. Пинский

3. Статистическая обработка спортивных результатов легкоатлетов различными математическими формулами.

Рудин Р.Ю., Якубова Ю.М. (УБ-11)

Научные руководители – канд. тех. наук А.П. Кейзер, канд. физ.-мат. наук Е.А. Задорожнюк

4. Микропроцессорная система измерения спортивных результатов в беге на короткие дистанции.

Павлович Е.А. (МД-51), Кузнецов Е.А. (ЭМ-11), Демидович И.С. (ВТ-1)

Научные руководители – канд. тех. наук А.П. Кейзер, магистр техн. наук Т.Н. Литвинович

5. Электронный дневник легкоатлета.

Якубовская Е.В. (УД-11), Сукалов Е.К. (УД-51)

Научные руководители – канд. тех. наук А.П. Кейзер, М.В. Борисенко

6. Статистическая обработка при сдаче спортивных нормативов по ручному мячу.

Рудин Р.Ю. (УБ-11)

Научные руководители – канд. тех. наук А.П. Кейзер, Д.А. Коржов

7. Статистическая обработка при сдаче спортивных нормативов по аэробике.

Якубова Ю.М. (УБ-11)

Научные руководители – канд. тех. наук А.П. Кейзер, С.С. Мойсенко

8. Автоматизация соревнований по кроссу с использованием СУБД ACCESS.

Борисенко К.Н. (ПА-21), Реут Е.С (ГК-12)

Научные руководители – канд. тех. наук А.П. Кейзер, А.Я. Пташиц

9. Организация учебно-тренировочного процесса в Университете при статистической обработке и прогнозировании спортивных результатов студентов.

Мандрик Т.С. (УД-11), Мацкевич Т.Н. (УД-11), Демидович И.С. (ВТ-1)

Научные руководители – канд. тех. наук А.П. Кейзер, канд. физ.-мат. наук Е.А. Задорожнюк

Подведем итог данной работы. Физическая культура и спорт в университете решают ряд важных задач:

- укрепление здоровья как студентов, так и профессорско-преподавательского состава;
- поддержка высокого уровня физической и умственной работоспособности;
- самоорганизация и формирование навыков нравственного, эстетического и духовного развития студенческой молодежи;
- научное, творческое и профессиональное сближение студентов и преподавателей с целью дальнейшего научно-технического и социального прогресса общества.

15. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ГОМЕЛЬСКОГО ФИЛИАЛА УО ФПБ «МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИТСО»

В.А. Баранов, А.М. Бондарев, А.А. Кравченко,
ГФ УО ФПБ «Международный университет «МИТСО»

Спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе в филиале уделяется пристальное внимание. Проблемы данного направления идеологической и воспитательной работы всегда в поле зрения: в течение учебного года отчеты об этом виде деятельности неоднократно заслушиваются в заседаниях кафедры социально-гуманитарных дисциплин (заведующий А.Л. Айзенштадт), Совета по воспитательной работе (председатель А.З. Бежанишвили), Совета факультета экономики и права (председатель В.А. Баранов) и дирекции филиала (директор В.С. Решетько).

Организация спортивно-массовой работы в филиале осуществляется на основании требований Кодекса Республики Беларусь об образовании от 13 января 2011 г. № 243-З (ред. от 13.12.2011 г. № 325-З) (далее – Кодекс об образовании), Закона Республики Беларусь от 18 июня 1993 г. № 2445-ХП (ред. от 13.12.2011 г. № 325-З) «О физической культуре и спорте», соответствующих постановлений и инструктивно-методических писем Министерства образования Республики Беларусь «Об организации в учебном году физического воспитания студентов, курсантов, слушателей учреждений высшего образования», целевой Программы укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни и развития физических качеств студенческой молодежи в Гомельском филиале УО ФПБ «Международный университет «МИТСО» на 2008–2012 гг., планов работы филиала на учебный год.

Спортивно-массовая деятельность проходит на базе филиала в четырех помещениях спортивного назначения (тренажерный зал, центр настольных игр, два центра развития физических качеств студентов) и на трех открытых спортивных площадках. Дополнительно арендованы спортивный зал в ДК «Фестивальный» (понедельник 08.30–16.15, суббота 08.30–13.15) и спортивный зал ДЮСШ № 2 (понедельник и четверг 20.00–21.30).

Во всех помещениях спортивного назначения высокая загруженность: с 08.30 до 14.45 проходят учебные занятия основного, подготовительного и специального отделений (СМГ), с 15.00 до 16.20 работают спортивные секции, в общежитии – секции здоровья, ОФП, настольного тенниса, шахмат и шашек до 19.00.

Для реализации учебных программ имеется необходимый инвентарь и оборудование для занятий легкой атлетикой, лыжным спортом, спортивными играми (баскетбол, бадминтон, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, футзал, шашки, шахматы), единоборствами, гимнастикой и атлетической гимнастикой. Своевременно производится приобретение и обновление спортивного инвентаря и оборудования. Так, на улучшение учебно-спортивной базы в 2011 г. привлечено более 10 млн руб.

В течение последних четырех учебных лет решением задач спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в филиале занимаются старшие преподаватели кафедры социально-гуманитарных дисциплин А.А. Кравченко, А.М. Бондарев и В.А. Баранов. Все имеют высшее профессиональное образование, аспирантскую подготовку, большой опыт работы (педагогический стаж более 15 лет).

Наш многолетний педагогический опыт показывает, что существенное значение для создания оптимальной образовательной и воспитательной среды имеет разносторонняя подготовленность преподавателей физической культуры. Диверсификация интересов и квалификации профессорско-преподавательского состава (ППС) позволяет выстраивать эффективную и достаточно экономную систему физического воспитания и непрофессионального образования студентов Гомельского филиала УО ФПБ «Международный университет «МИТСО».

Спортивно-массовая работа проводится в соответствии с утвержденным расписанием работы десяти спортивных секций (в том числе пять секций в студенческом общежитии). По состоянию на 1 января 2012 г. в спортивных секциях филиала занимались 382 человека.

Внутривузовская студенческая спартакиада предыдущего учебного года традиционно прошла по 14 видам спорта. В соревнованиях спартакиады на всех этапах приняли участие 564 студента из 620 обучавшихся на 1–4 курсе, то есть 91 %. Согласно вузовским требованиям имеется должным образом оформленная отчетная документация о проведенных соревнованиях.

Все мероприятия проходят в соответствии с утвержденными календарями физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий Гомельского филиала УО ФПБ «Международный университет «МИТСО» на учебный год.

Количество мероприятий в календаре – 32. Наиболее яркие из них, ставшие традиционными, – это день здоровья (баскетбольная суббота, волейбольный праздник, футбольный праздник, день бега и ходьбы), легкоатлетические эстафеты и забеги, посвященные празднику работников физической культуры и спорта, международный легкоатлетический пробег, посвященный освобождению г. Гомеля от немецко-фашистских захватчиков, областная спартакиада вузов в рамках студенческой недели, соревнования круглогодичной спартакиады Советского района и студенческой спартакиады вузов г. Гомеля.

Команды Гомельского филиала УО ФПБ «Международный университет «МИТСО» участвуют во всех соревнованиях в соответствии с положениями о районных, студенческих городских и областных соревнованиях.

Даже учитывая общеизвестную разницу в квалификации спортсменов – студентов вузов г. Гомеля, представители крупных вузов, имеющие штатных тренеров, спортивные отделения и полупрофессиональные команды, знают, что сборные команды Гомельского филиала УО ФПБ «Международный университет «МИТСО» – серьезный и непредсказуемый соперник, достойный уважения.

Лучшие командные результаты 2011 г.: первое место в спартакиаде вузов Советского района г. Гомеля, которое обеспечено победами в лыжных гонках, плавании, легкой атлетике (многоборье и майский кросс), стрельбе из пневматического оружия (2 место).

Лучшие личные достижения 2011 г.: Сердюков Вячеслав (группа 976) – чемпион области по рукопашному бою и тайландскому боксу, победитель областных соревнований по туризму, Кислая Ирина (группа 974) – чемпионка области по легкой атлетике, 2 место на первенстве вузов г. Гомеля по армрестлингу, Коркуц Андрей (группа 873) – 3 место в первенстве области по многоборью и 1 место в первенстве Советского района, Журавкова Екатерина (группа 974) – 3 место в первенстве вузов г. Гомеля по шахматам.

В соответствии с календарным планом физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, положением о спартакиаде преподавателей и сотрудников в филиале проводятся соревнования по дартсу, настольному теннису, шашкам, шахматам. Тем самым соблюдается норма п. 1.5 ст. 53 Кодекса об образовании, требующая от ППС вести здоровый образ жизни, пропагандировать его среди обучающихся (студентов).

В общежитии проживают 284 студента, с которыми проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия по утвержденному расписанию работы спортивных секций по месту жительства.

Благодаря активности спортивных организаторов групп, членов БРСМ, студенческого профкома и спортивно-ориентированным студентам, проживающим в общежитии университета, спортивно-массовая работа по месту жительства большинства иногородних учащихся носит разнообразный, интересный и неформальный характер.

Наглядно-агитационная работа проводится путем своевременного размещения и обновления информации на многочисленных стендах. Систематически анализируются итоги участия команд и отдельных спортсменов в соревнованиях и мероприятиях, готовятся отчеты и сообщения в СМИ. О результатах нашей спортивно-массовой работы неоднократно писали газеты «Советский район», «Гомельские ведомости» (в том числе электронные версии). Сообщалось об успехах студенческих команд на сайтах администрации Советского района г. Гомеля и Гомельского филиала УО ФПБ «Международный университет «МИТСО».

Необходимо отметить, что наш опыт пропаганды здорового и спортивного образа жизни подтверждает актуальность владения ППС современными информационными технологиями. Практика показывает высокую эффективность восприятия именно электронных средств массовой информации в молодежной среде.

В соответствии со ст. 2 Кодекса об образовании основными направлениями государственной политики в сфере образования являются: создание необходимых условий для удовлетворения запросов личности в образовании, потребностей общества и государства в формировании личности, подготовке квалифицированных кадров, а также обеспечение деятельности учреждений образования по осуществлению воспитания, в том числе по формированию у граждан духовно-нравственных ценностей, здорового образа жизни, гражданственности, патриотизма, ответственности, трудолюбия.

В соответствии со ст. 28 Кодекса об образовании учреждение образования обязано обеспечивать: материально-техническое обеспечение образовательного процесса в соответствии с установленны-

ми санитарными нормами, правилами и гигиеническими нормативами и создание безопасных условий при организации образовательного процесса, то есть обучения и воспитания. Как известно, перспективы развития спортивной базы таковы: в смете на 2012 г. запланированы расходы в сумме более 10 млн руб. и значительное увеличение времени аренды спортивного зала во Дворце культуры «Фестивальный».

Говоря о материально-технических условиях обеспечения образовательного процесса, нужно отметить уникальность расположения нашего филиала. Мы находимся в рекреационной зоне парка «Фестивальный», по соседству с лучшим легкоатлетическим стадионом Гомельской области, спортивными залами Дворца культуры «Фестивальный», бассейнами «Дельфин» (ДЮСШ № 6) и ГУО СОШ № 61, что позволяет с наименьшими временными и финансовыми затратами организовывать учебную и учебно-тренировочную работу, спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия на арендуемых площадях.

Описанные условия позволяют студентам не только на достойном уровне реализовывать свои права, но и выполнять обязанности (ст. 32 Кодекса об образовании):

- 1) добросовестно и ответственно относиться к освоению содержания образовательных программ, программ воспитания;
- 2) заботиться о своем здоровье, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию.

Таким образом, согласно ст. 41 Кодекса об образовании Гомельский филиал УО ФПБ «Международный университет «МИТСО» обеспечивает охрану здоровья обучающихся, которая включает в себя:

- 1) пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;
- 2) организацию оздоровления;
- 3) создание условий для занятий физической культурой и спортом;
- 4) профилактику и пресечение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств, психотропных, токсических и других одурманивающих веществ в учреждении образования.

Обобщая наш опыт работы, можно сделать вывод о том, что созданная в Гомельском филиале УО ФПБ «Международный университет «МИТСО» система спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы достигает цели, прописанной в ст. 18 Кодекса об образовании: мы формируем разносторонне развитую, нравственно зрелую, творческую личность обучающегося.

15. ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНАЯ СРЕДА ВУЗОВСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В.А. Радутю,

ВФ УО ФПБ «Международный университет «МИТСО»

Теория и практика вузовского образования имеют ряд несогласований, определяющих низкую эффективность учебно-воспитательного процесса и, как следствие, препятствующих формированию здорового образа жизни студентов. На наш взгляд, наибольшее число несогласований встречается в общем понимании образовательной среды и путей создания психологически безопасной среды. Конкретизируем теоретические подходы к данным вопросам и обозначим педагогическую практику их реализации.

Образовательная среда начинается там, где происходит встреча образующего и образуемого, где они совместно начинают ее проектировать и строить – и как предмет, и как ресурс совместной деятельности, где между ее отдельными элементами начинают выстраиваться определенные связи и отношения [4].

Структура образовательной среды образовательного учреждения состоит из следующих компонентов:

1. Пространственно-семантический компонент, который включает:

- архитектурно-эстетическую организацию жизненного пространства в образовательном учреждении;
- символическое пространство вуза (символику, атрибуты, традиции и др.).

2. Содержательно-методический компонент, который включает содержательную сферу (концепцию жизнедеятельности вуза, концепцию и программу воспитательной работы, программы обязательного и вузовского компонентов, технологии, формы, методы организации жизнедеятельности студентов в учреждении образования), подготовку и проведение мероприятий и др.

3. Коммуникационно-организационный компонент, который включает:

- особенности субъектов образовательной среды образовательного учреждения;
- коммуникационную сферу;
- организационные условия (особенности управленческой культуры).

Психологическая безопасность образовательной среды складывается из безопасности среды и безопасности личности.

Безопасность среды – такое состояние среды, которое свободно от проявлений психологического насилия, способствует удовлетворению основных потребностей в межличностном взаимодействии, создает референтную значимость среды.

Безопасность личности проявляется в способности личности сохранять устойчивость в среде с определенными параметрами, в том числе и с психотравмирующими воздействиями, сопротивляемости личности деструктивным воздействиям, переживании защищенности в конкретной жизненной ситуации.

Принципы обеспечения психологической безопасности в образовательной среде вуза:

- принцип опоры на развивающее образование и воспитание;
- принцип психологической защиты личности;
- принцип помощи в формировании социально-психологической умелости.

Социально-психологическая умелость – набор умений, дающий возможность компетентного выбора личностью своего жизненного пути, самостоятельного решения проблем, умения анализировать ситуацию и выбирать соответствующее поведение, не ущемляющее свободы и достоинства другого, исключающее психологическое насилие и способствующее саморазвитию [1; 3].

Условия организации безопасной образовательной среды в вузе:

- целенаправленное профессиональное влияние каждого участника на формирование безопасной образовательной среды, на гуманизацию отношений самих участников образовательного процесса;
- адресная помощь студенту в решении актуальных задач жизнедеятельности, а также социализации в условиях школы (затруднения, личностные и межличностные проблемы, проблемы социально-эмоционального характера, проблемы с выбором видов деятельности и т.д.);
- активное предупреждение возникновения острых, деструктивных проблем в течение учебного дня в вузе;
- эффективное применение адекватных методов и технологий работы в условиях стрессовой ситуации;
- повышение уровня психолого-педагогической компетентности преподавателей, психологов, администрации, а также студентов, включая овладение ими технологиями индивидуальной и групповой работы в условиях стрессовой ситуации.

Основные задачи организации безопасной образовательной среды в учреждении образования:

- выявить факторы, определяющие возникновение и действие стрессов в условиях вуза;
- отработать систему согласованных взглядов на образовательную среду вуза как на комфортную среду, благоприятную для социализации, обучения и развития современного студента;
- обосновать условия организации такого типа образовательной среды и требования к ее эффективной организации, относящихся ко всем участникам, отвечающим за обучение и воспитание, включая систему задач и действий, для каждого участника педагогической ситуации;
- обосновать комплекс методов и технологий для работы в условиях возникновения стрессов всех участников учебно-воспитательного процесса;
- составить минимальный и доступный комплекс упражнений и занятий для применения каждым участником образовательной ситуации;
- сформулировать конкретные рекомендации педагогам, психологам, управленцам по организации комфортной вузовской образовательной среды.

Психологически безопасной образовательной средой образовательного учреждения можно считать такую среду, в которой большинство участников имеют положительное отношение к ней, высокий уровень удовлетворенности характеристиками среды и защищенности от психологического насилия во взаимодействии.

Сегодня в педагогической практике часто используется теоретический подход Маслоу [2], основанный на удовлетворении потребностей личности:

- 1) физиологических потребностей (необходимость есть, пить, двигаться, реализовывать половой инстинкт, быть защищенным от холода и жары, отдыхать и т.д.);
- 2) потребности в безопасности (быть защищенным от посягательства на жизнь и здоровье, чувствовать опору в некоем порядке, законе, иметь гарантии);
- 3) потребности в принадлежности и любви (по существу, это потребность в коммуникации, но коммуникации «со знаком плюс»: иметь круг общения, знакомых, друзей, любящих людей);
- 4) потребности в признании (желание самоутвердиться в целедостижении, быть уверенным, независимым, свободным, обладать статусом, вниманием других, быть признанным и известным);
- 5) потребности в самоактуализации (заниматься деятельностью, трудиться, творить, развивать себя, познавать и изобретать но-

вое, получать эстетические радости, оказывать влияние на развитие других людей, побеждать в спорте и т.д.).

Понятно, что потребности составляют иерархию, где физиология и витальные моменты лежат в основе, а творчество и самореализация оказываются «верхним этажом». «Верхнее» не стоит без «нижнего»: прежде чем творить и самоутверждаться, достигать высот в спорте, нужно, по крайней мере, не умирать от голода или холода. Дефект в удовлетворении любой группы потребностей ведет к нарушению психологической безопасности личности.

Проектирование психологической безопасности образовательной среды должно исходить из принципа защиты личности каждого субъекта учебно-воспитательного процесса через развитие и реализацию его индивидуальных потенций, устранение психологического насилия между участниками педагогического взаимодействия и создать условия для максимального удовлетворения рассматриваемой потребности.

Возможными практическими шагами по созданию психологически безопасной образовательной среды как фактора формирования здорового образа жизни студенческой молодежи и обеспечению единого правового пространства для всех участников образовательного процесса должны стать следующие меры:

- 1) разработка общих норм и правил поведения в учреждении образования, регламентирующих порядок поведения и действия, обязательных для всех;
- 2) определение единых требований к одежде, внешнему виду и другим внешним факторам, влияющим на сохранение психологического и нравственного здоровья участников учебно-воспитательного процесса;
- 3) создание структур, контролирующих выполнение норм и правил поведения;
- 4) обеспечение сохранения психологического здоровья всех участников образовательного процесса через профилактическую и просветительскую работу. В структуре учреждения должны быть созданы конфликтные комиссии, состоящие из студентов, преподавателей, специалистов, представителей администрации;
- 5) организация клубов, научных кружков или других объединений, работающих по психологическому и правовому просвещению всех участников образовательного процесса;
- 6) привлечение к сотрудничеству специалистов, способных компетентно решать возникающие проблемы, конфликты, трудовые споры и другие вопросы юридического и психологического характера;

- 7) придание принятым решениям и действиям юридической силы и обеспечение их выполнения в рамках локального законодательства.

Единые требования к личностному проявлению нравственных принципов, поведенческих навыков и культуры взаимодействия вне зависимости от социальных и возрастных отличий должны стать первым шагом по достижению психологической стабилизации образовательной среды, определяющей формирование здорового образа жизни студенческой молодежи.

Список использованных источников

1. Аграшенков, А.В. Психология на каждый день. Советы, рекомендации, тесты / А.В. Аграшенков. – М.: Вече, 1997. – 480 с.
2. Маслоу, А. Психология бытия / А. Маслоу. – М.: Рефл-бук; Ваклер, 1997. – 304 с.
3. Рубинштейн, Л.С. Проблемы общей психологии / Л.С. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1976. – 424 с.
4. Слободчиков, В.И. О понятии образовательной среды в концепции развивающего образования / В.И. Слободчиков // Материалы 2-ой Российской конф. по экологической психологии (г. Москва, 12–14 апреля 2000 г.). – М.–Самара, 2001. – С. 172–176.

16. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ХИМИИ И ЭКОЛОГИИ

И.М. Арцукевич,

канд. биол. наук

Гродненский государственный университет им. Янки Купалы

Здоровье во многом связано с проблемой здорового образа жизни. Концепция здорового образа жизни – программный документ, который в различных аспектах пропагандируется достаточно широко. СМИ, телевидение, Интернет широко обсуждают проблемы продолжительности и качества жизни. Имеется большое количество рекомендаций самого различного направления: от рационального питания до вопросов, связанных с психологическими аспектами поведения человека.

К сожалению, подростки, студенты в силу возрастных особенностей, отсутствия жизненного опыта не проникаются подобными рекомендациями, снисходительно относятся к советам, научным данным о влиянии вредных привычек на физическое здоровье, на продолжительность жизни.

Здоровье молодого человека – это пропуск в будущее, предпосылка к самореализации, активному долголетию, созданию семьи, профессиональному труду. Молодежь является трудовым ресурсом страны, ее потенциалом. Но совершенно очевидно, и это подтверждается научными исследованиями, каждое последующее поколение молодежи слабее предыдущего. Врачи бьют тревогу.

В возрасте 17–18 лет студенты приходят в вуз с целым набором вредных привычек, отсутствием иммунитета к употреблению алкоголя, курению. «Социальная мода», желание быть «своим», влиться в коллектив – мощные стереотипы, заставляющие молодого человека не думать о будущем, о своем здоровье.

В вузе существует возможность в некоторой степени влиять на стереотипы поведения молодого человека, находить доказательства, которые могли бы поколебать юношеский нигилизм.

Задача педагога – тактично, неназойливо, привлекая авторитет и особенно научные подходы, научные знания, подводить студентов к мысли о том, что вредные привычки статистически достоверно снижают продолжительность и качество жизни человека, могут принести горе и страдания в их семьи. В настоящее время такой подход носит термин «Социальный маркетинг» – это механизм, активизирующий предотвращение возникновения подобных проблем.

Предметы естественнонаучного профиля, такие как химия и экология, являются особенно перспективными для такой работы в студенческой среде. В программе «Общей химии» имеется стратегически важный раздел «Энергетика химических реакций». Теоретически и практически студенты знакомятся с процессами, в результате которых получается энергия (горение, окисление, гашение извести, реакция нейтрализации и т.д.). Преподаватель адаптирует данную тему к будущей специальности студента. Одновременно с этим существует уникальная возможность «перекинуть мостик» к вопросу о правильном питании, концепции здоровой пищи и необходимости регулярных физических нагрузок. Для этого нами приводятся таблицы калорийности продуктов, сравниваются показатели наиболее популярных, традиционных блюд (жирная свинина, масло, картошка), из которых становятся очевидными риски ожирения (нерастроченной энергии) при несбалансированном питании, включающем большое количество жиров, кока-колу, сдобу, сахар и т.д. Конкретные численные данные о выделении энергии в процессе усвоения продуктов питания заставляют студентов понять и осознать пользу овощей, рыбы, фруктов. Используемые подходы весьма эффективны, вызывают оживленное, бурное обсуждение и, можно надеяться, останутся ориентиром в их дальнейшей жизни.

На занятиях по химии в разделе «рН-среда» подчеркивается важность регулярности питания. Прием разумного количества пищи нормализует кислотность в желудке, предотвращает выделение повышенных концентраций соляной кислоты и желудочного сока, препятствуя тем самым изъязвлению его стенок, и способствует сохранности всей пищеварительной системы человека в работоспособном состоянии.

При изучении темы «Химическая связь» на примере соединений CO_2 и угарного газа CO преподаватель может ярко продемонстрировать токсические эффекты оксида углерода на организм при курении, рассказать о необратимости связи комплекса «гемоглобин – CO », о кислородном голодании мозга при курении сигарет, кальяна, о рисках, сопровождающих проживание в квартирах с печным отоплением.

Тема «Скорость химических реакций» используется нами для обсуждения вопросов, связанных с гигиеной питания, с необходимостью тщательно мыть продукты и хранить их при пониженной температуре, при которой скорость реакций размножения бактерий резко уменьшается.

Вообще химия при правильном подходе является богатным предметом для разговора со студентами о психоактивных веществах, их воздействии на человека и последствиях применения. Проводя химические опыты, мы подчеркиваем аналогии экспериментов с теми процессами, которые идут в живом организме. Подчеркивается, что воздействие токсических продуктов реакций может приводить к «поломке» в биологической цепи превращений, приводить к тяжелым заболеваниям.

Согласно опросам, хотя здоровье является высшей ценностью молодежи, распространенность и живучесть вредных привычек дают основание утверждать о декларируемом характере этой ценности, не подкрепленной реальными действиями.

Повышение уровня информированности молодежи по вопросам сохранения и укрепления здоровья также проводится нами и на занятиях по экологии.

Изучая состав соединений, которые выбрасываются в огромных концентрациях в атмосферу, мы подчеркиваем, что таким образом снижается концентрация защитного слоя планеты – озона. Этот факт дает нам возможность опять-таки перейти к вопросу о роли воздействия солнца на человеческий организм. Мы объясняем, что в связи с истощением озонового слоя нельзя находиться долго на

солнце, необходимо защищать открытые участки тела, так как солнечная радиация оказывает роковое воздействие на биологические клетки живого организма.

Загрязнение воды, воздуха, земли, появление генномодифицированных продуктов – все это требует внимательного, даже настороженного отношения к формированию образа жизни студенческой молодежи.

Таким образом, преподаватели, кураторы могут и должны помочь и донести до юных граждан нашей страны, ее будущей элиты – нынешнего студенчества – необходимость заботы о своем здоровье, формирования полезных привычек. Это позволит поколению, выходящему в скором времени в трудовую жизнь, разумно жить и, в свою очередь, передать свои принципы здорового образа жизни следующему поколению.

Научное направление 5 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

1. О РОЛИ И ЗНАЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В.В. Костюкевич,

А.А. Змачинский,

канд. пед. наук, доцент,

УО «Институт современных знаний и.м. А.М. Широкова»

Физическая культура как составная часть общей культуры представляет собой сложное, многогранное и взаимосвязанное общественное явление, которое не ограничено решением только задач, касающихся физического развития и физической подготовленности молодежи, но и выполняет и другие весьма важные социальные функции, такие как оздоровление, воспитание, мораль, этика и т.д.

Следует отметить, что физическая культура не имеет социальных, биологических, возрастных, профессиональных и географических границ. Как вид культуры она в общественном плане представляет собой довольно обширную сферу творческой деятельности по созданию физической подготовки людей, в том числе и студенческой молодежи. Это в первую очередь укрепление здоровья, воспитание и дальнейшее развитие основных физических качеств, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков.

Общими задачами физической культуры являются:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма студенческой молодежи.
2. Организация и ведение здорового образа жизни (ЗОЖ).
3. Воспитание и дальнейшее развитие основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости и координационных способностей).

4. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков.
5. Повышение функциональных возможностей, уровней физического развития, физической подготовленности и работоспособности студентов, а также устойчивости их организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды и трудовой деятельности.
6. Формирование правильной осанки и красивой походки.
7. Воспитание психологической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости, упорства, выдержки и самообладания.

Помимо этого, физическая культура способствует воспитанию таких качеств, как дисциплинированность, коллективизм, товарищеская взаимопомощь и др.

Содержание физической культуры составляют разнообразные физические упражнения, теоретические знания, методические приемы, двигательные умения и навыки.

Необходимо отметить, что основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые выполняются с обязательным и строгим соблюдением правил безопасности, гигиенических требований и норм, активным использованием оздоровительных сил природы: воздуха, солнца и воды.

В личностном плане физическая культура является мерой и способом, направленными на всестороннее и гармоничное развитие организма человека.

Таким образом, физическая культура – это вид культуры, представляющий собой специфический процесс и результат деятельности человека, средство и способ его физического совершенствования для выполнения социальных обязанностей.

По своей структуре физическая культура достаточно разнообразна. В ее структуру входят такие компоненты, как физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых), физическая реабилитация (восстановление) и др. Они в полной мере удовлетворяют все потребности общества и личности в физической культуре.

Физическое образование – педагогический процесс, направленный на формирование и совершенствование специальных знаний, умений и навыков, а также на воспитание и дальнейшее развитие двигательных способностей человека. Как и образование в целом, оно представляет собой общую и вечную категорию социальной жизни личности и общества. Содержание и направленность физического образования определяются потребностями общества в физически здоровых и подготовленных людях и воплощаются в образовательной деятельности.

Спорт – это прежде всего соревновательная деятельность и подготовка к ней. Основная задача спортивной деятельности заключается в достижении высокого уровня физических качеств и спортивных результатов.

Его основу составляют тренировочные средства, методы и подходы, направленные, как уже отмечалось, прежде всего на достижение высоких спортивных результатов. Основными средствами тренировки, широко применяемыми в спортивной деятельности, являются физические упражнения. Они представляют собой определенные движения или двигательные действия, используемые для воспитания и развития физических качеств, а также совершенствования спортивно-технической подготовленности.

Физическая культура как вид культуры общества

Для того чтобы понять значение и роль физической культуры в обществе, необходимо иметь представление об общей культуре человека. С одной стороны, это процесс материальной и духовной деятельности людей, с другой – продукт этой деятельности, то есть ее результат.

Культура представляет собой не какую-либо абстрактную деятельность, а ее качественную сторону, которая отражается, как правило, в результатах материальной и духовной сторон деятельности как человека, так и общества в целом.

Человек в сфере культуры осуществляет свою деятельность в трех основных аспектах:

- 1) познает, «потребляет» культуру, проявляющуюся в духовных и материальных ценностях, созданных предшествующим человеческим опытом;
- 2) действует в общественной среде как носитель определенных культурных ценностей;
- 3) создает новые культурные ценности, которые становятся основной базой для развития культурных ценностей.

Таким образом, культура – это определенный исторический уровень развития общества. Она является одной из тех областей социальной деятельности, в которой формируется и реализуется социальная активность людей.

Физическая культура отражает состояние общества в целом и служит одной из форм проявления его социальной, политической и моральной структуры. Все это свидетельствует о том, что физическая культура есть часть культуры общества.

Физическая культура как часть культуры личности

Одним из основных критериев культурного уровня человека является его способность с большей пользой, разумно и эффективно как для себя, то есть человека, так и общества целенаправленно расходовать свободное время, насыщая его активной двигательной деятельностью, связанной прежде всего с выполнением физических упражнений, которые, несомненно, доставляют радость и удовольствие человеку.

Наряду с этим они способствуют укреплению здоровья, всестороннему и гармоничному его развитию, ведению здорового образа жизни, а также сохранению сил и активной трудовой деятельности.

Социальные функции физической культуры студенческой молодежи

Молодежь, в том числе и студенческая, должна систематически сознательно и активно заниматься физкультурно-спортивной и туристской деятельностью.

В связи с этим перед всеми вузами стоит, безусловно, очень важная и основная задача – целеустремленно формировать у молодежи специальные знания, навыки и умения, связанные с организацией и ведением здорового образа жизни, настойчиво и упорно бороться с вредными, пагубными привычками и наклонностями, последовательно прививать потребность в физическом и духовном совершенствовании, воспитывать и развивать морально-волевые и нравственные качества.

В этой связи следует отметить, что физическое и духовное развитие студенческой молодежи взаимосвязаны. Они органически дополняют друг друга, что, безусловно, способствует повышению активности личности. Студенческий возраст имеет особо важное значение как период наиболее сознательного и активного овладения полным комплексом социальных функций взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые компоненты его деятельности.

Таким образом, на основании вышеизложенного можно резюмировать, что физическая культура – это мощное и достаточно действенное средство, направленное не только на физическое совершенствование, но и воспитание социальной, трудовой и творческой активности, которое оказывает существенное влияние на развитие социальной культуры как общества, так и личности студентов. Поэтому она имеет важное значение для студенческой молодежи в ее учебной деятельности и профессиональной подготовке.

2. К ВОПРОСУ О ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

А.А. Змачинский,

канд. пед. наук, доцент,

УО «Институт современных знаний и.м. А.М. Широкова»

На сегодняшний день одной из основных задач, которые ставятся перед вузами Республики Беларусь, является более качественная и специализированная подготовка молодых специалистов к их будущей профессиональной деятельности. Эта подготовка имеет, несомненно, очень большое и важное значение. Она должна строиться и осуществляться на высоком научно-техническом и профессиональном уровнях с использованием современных, передовых и наиболее действенных форм, средств и методов, направленных на повышение эффективности организации учебно-воспитательного процесса студентов на протяжении всего периода их обучения в вузе.

Следует отметить, что полноценное использование профессиональных знаний, умений и навыков возможно только при хорошем состоянии здоровья, высоком уровне работоспособности молодых специалистов, которые могут быть приобретены ими в процессе регулярных специально организованных занятий физической культурой и спортом.

Следовательно, более качественная и эффективная подготовка, в том числе и физическая, направленная на предстоящую профессиональную деятельность каждого молодого специалиста, приобретает не только личное, но, прежде всего, и социально-экономическое значение.

В связи с этим общая физическая подготовка (ОФП) будущих специалистов не может в полной мере решить комплекс этих задач, так как в настоящее время высокопроизводительный труд связан с определенным профилем физического воспитания с учетом особенностей, характером и спецификой предстоящей профессиональной деятельности молодых специалистов, то есть содержит в себе основные элементы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), а именно – целенаправленное использование специфических средств и методов физической подготовки, связанных с формированием и совершенствованием у студентов профессионально необходимых знаний, умений и навыков, а также с воспитанием и дальнейшим развитием двигательных способностей, направленных на повышение эффективности

труда и устойчивости их организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды и производства.

Таким образом, необходимость ППФП студентов обуславливается повышенными требованиями, которые предъявляются современным производством к молодым специалистам с первых дней их трудовой деятельности. Поэтому основной задачей ППФП в вузе является целенаправленное воспитание и развитие физиологических функций, физических и психологических способностей, овладение необходимыми профессионально важными двигательными умениями и навыками в соответствии с их будущей профессиональной деятельностью.

В связи с этим ППФП включена в учебную программу по физическому воспитанию студентов в вузах в качестве самостоятельного раздела.

Однако необходимо отметить, что при реализации ППФП в системе физического воспитания студентов имеют место определенные трудности, основными из которых являются существенные различия в условиях и характере труда представителей многочисленных специальностей и специализаций на производстве, а отсюда – необходимость различного содержания этого раздела программы физического воспитания для студентов каждого факультета. Вот почему программа для вузов настоятельно рекомендует разрабатывать конкретное содержание ППФП студентов кафедрам физического воспитания и спорта совместно с профилирующими кафедрами этих учебных заведений.

На наш взгляд, такой подход к данной проблеме позволяет более полно учесть особенности условий и характера труда будущей профессиональной деятельности студентов.

Основными задачами ППФП студентов являются:

1. Сообщение специальных знаний для практического освоения ППФП.
2. Направленное воспитание и дальнейшее развитие прикладных физических способностей, отвечающих специфическим требованиям и характеру будущей профессии, а также профессионально важных и необходимых для определенного вида деятельности психофизических качеств.
3. Повышение функциональной устойчивости организма будущих специалистов к неблагоприятному воздействию внешней среды и специфических условий профессиональной деятельности.

Учитывая специфику и характер будущей трудовой деятельности молодых специалистов, при планировании и проведении учебных занятий по физическому воспитанию необходимо:

- а) обязательно включать в занятия физические упражнения с преимущественной направленностью на воспитание и совершенствование тех физических качеств, двигательных умений и навыков, которые имеют важное значение в трудовой деятельности будущих молодых специалистов;
- б) развивать способности сосредотачивать и распределять внимание, управлять своими отрицательными и негативными эмоциями и чувствами, воспитывать морально-волевые качества;
- в) повышать устойчивость организма студентов к атмосферным воздействиям и неблагоприятным факторам производственной среды.

Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать вывод, что внедрение в программу учебного процесса по физическому воспитанию студентов вузов раздела «Профессионально-прикладная физическая подготовка» будет способствовать повышению эффективности подготовки будущих молодых специалистов.

Список использованных источников

1. Борисевич, А.С. ППФП как неотъемлемая часть учебного процесса в вузе / А.С. Борисевич – Минск, 1988. – С. 3–12.
2. Васильева, Т.В. Экспериментальное обоснование применения нетрадиционных средств и методов ППФП студентов химиков-технологов / Т.В. Васильева, Т. Долгова. – Ростов-н/Д., 1989. – С. 5–17.
3. Физическое воспитание и спорт студентов / Т.Ф. Витенас, В.А. Кабачков. – Вильнюс: Изд-во Васа, 1979. – С. 12.
4. Демьяненко, Ю.К. Теоретическое обоснование системы профессионально-прикладной физической подготовки / Ю.К. Демьяненко // Всесоюзный научно-исследовательский институт профтехобразования. – Л., 1982. – С. 22–35.
5. Загорский, Б.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка в советской системе физического воспитания / Б.И. Загорский. – М.: ГИОЛЦФК, 1981. – 137 с.
6. Загорский, Б.И. О содержании основных понятий теории и методики профессионально-прикладной физической подготовки / Б.И. Загорский // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 9. – С. 44–46.
7. Кулагин, В.А. Разработка программно-нормативных основ ППФП студентов-химиков / В.А. Кулагин. – Минск, 1994. – Ч. 1. – С. 4–15.
8. Котельникова, В.И. Планирование и организация профессионально-прикладной физической подготовки / В.И. Котельникова, В.К. Шеманаев // Вопросы физического воспитания студентов. XVII Межвузовский сборник. – Л.: 1986. – С. 26–29.

9. Котов, С.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов факультета технологии органических веществ: метод. рекомендации / С.В. Котов, А.А. Змачинский. – Минск: БГТУ, 2000. – 23 с.
10. Краснов, В.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка / В.П. Краснов, Н.Д. Полянов // Методические рекомендации. – Киев: Выща школа, 1981. – С. 3–19.
11. Наскалов, А.А. ППФП студентов по специальности «Химическое производство» / А.А. Наскалов. – Минск, 1991. – С. 3–12.
12. Раевский, Р.Т. Организационно-методические основы ППФП студентов технических вузов / Р.Т. Раевский, А.А. Филиппов. – Донецк, 1984. – С. 4–17.

3. ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ ПОГРАНИЧНИКОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОСОБЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

В.Л. Марищук,

*заслуж. деятель науки Российской Федерации, академик
Петровской академии наук и искусств, д-р психолог. наук,
д-р философии, проф., кафедра психолого-педагогических и правовых
основ служебно-прикладной физической подготовки,
Военный институт физической культуры, г. Санкт-Петербург*

Л.В. Марищук,

*д-р психолог. наук, проф., кафедра психологии
и конфликтологии, Российский государственный социальный
университет (филиал в г. Минске)*

А.В. Козыревский,

*доцент кафедры профессионально-прикладной физической
подготовки и спорта, ГУО «Институт пограничной службы
Республики Беларусь», г. Минск*

Несмотря на активно проводимую профилактическую работу среди различных групп населения, рост количества первичных организаций ОСВОД, создание безопасных условий для отдыха граждан, ежегодно в Республике Беларусь на реках и водоемах погибает более тысячи человек – больше, чем при пожарах. Очевидно, что умение плавать является одним из основных жизненно важных навыков любого человека.

Большое прикладное значение плавание имеет для военнослужащих и сотрудников различных силовых ведомств, в частности

для сотрудников подразделений береговой охраны органов пограничной службы Республики Беларусь (далее – сотрудники пограничной службы), так как в общей протяженности государственной границы Республики Беларусь (3617 км) водный участок занимает 400 км. Практика свидетельствует, что от умения плавать и нырять, раздеваться в воде, владения приемами оказания помощи утопающему зависит успешность и безопасность несения службы по охране государственной границы.

В то же время необходимо отметить, что предметы обмундирования, снаряжения и оружия сильно затрудняют плавание, ограничивая возможности сотрудника свободно держаться на воде и передвигаться в ней. Эти обстоятельства вызываются увеличением веса, возрастанием сопротивления воды, нарушением условий равновесия, усложнением дыхания и скованностью плавательных движений [1]. Поэтому плавание в обмундировании с оружием предъявляет организму сотрудника более высокие требования, чем спортивное плавание.

Вышесказанное указывает на необходимость организации и проведение специальной плавательной подготовки с сотрудниками пограничной службы. Цель исследования – изучение условий плавания в обмундировании для последующего обоснования, разработки и внедрения в систему профессионально-должностной подготовки сотрудников органов пограничной службы специальной методики обучения прикладному плаванию. Необходимо более подробно рассмотреть основные особенности прикладного плавания.

Вес сотрудника в воде. При плавании в обмундировании, снаряжении и с оружием сотрудники испытывают комплексное воздействие сил тяжести тела и предметов выкладки, которые отличаются друг от друга размером, весом, объемом и плавучестью.

Основную тяжесть выкладки составляют предметы вооружения, которые изготовлены из металла, и имеют отрицательную плавучесть. В воде их вес достигает 5,8 кг. Предметы снаряжения имеют положительную плавучесть, равную 9,7 кг, а обмундирования – небольшую отрицательную плавучесть (1,8 кг). Куртка и нательное белье тонут через 2–3 мин после нахождения их в воде, а хорошо скатанная куртка зимняя – через 10–15 мин. В сумме предметы полной выкладки имеют положительную плавучесть (2,9 кг) и при правильном использовании могут оказаться хорошим поддерживающим средством.

В облегченной выкладке (без вещевого мешка и куртки зимней) предметы обмундирования, снаряжения и оружия обладают отрицательной плавучестью, равной 5,8 кг. Это создает большие

трудности для плавания в обмундировании с оружием без поддерживающих средств.

Сопротивление воды. Во время плавания в выкладке сотрудникам приходится затрачивать усилия на преодоление сил сопротивления воды. При буксировке со скоростью 0,5 м/с, что соответствует времени проплыwania 100 м за 3 мин 20 с, сопротивление составляет 6,3 кгс; со скоростью 0,75 м/с (100 м за 2 мин 13 с) – 9,6 кгс; со скоростью 1 м/с (100 м за 1 мин 40 с) – 13,4 кгс.

Величина силы общего сопротивления воды зависит также от положения тела в воде (угла атаки), формы и обтекаемости предметов выкладки и от плотности их прилегания к телу. Даже при незначительном увеличении угла атаки сопротивление возрастает на 3–5 кгс. При подъеме головы из воды сопротивление увеличивается до 1 кгс, при опускании таза – на 1,5–2 кгс. Уменьшение сил сопротивления достигается подгонкой обмундирования, снаряжения и оружия, путем придания предметам выкладки более обтекаемых форм, плотным прикреплением их к телу и горизонтальным расположением пловца в воде во время плавания.

Равновесие тела на воде. Плавание в выкладке происходит с использованием поддерживающих средств и без них. Рассмотрим условия равновесия тела при плавании без поддерживающих средств.

Наиболее выгодной позой для плавания в выкладке является вытянутое горизонтальное положение у поверхности воды, что обеспечивает хорошие условия для дыхания и продвижения тела вперед. Положение это неустойчивое и сохраняется с помощью гребковых движений ногами и руками. С прекращением этих движений тело тонет.

За время плавания в выкладке ЦТ перемещается от плоскости больших вертел бедер до плоскости, проходящей через нижний конец мечевидного отростка грудины, а ЦД – на 3 см по обе стороны от плоскости, проходящей через пупочное кольцо живота. Величина перемещения ЦТ и ЦД зависит от дыхания, массы выступающих из воды частей тела и их расположения. При плавании с поддерживающим средством его необходимо располагать и плотно прикреплять к телу в районе центра тяжести тела (на пояснице или животе). Этим обеспечивается устойчивое горизонтальное положение пловца. При креплении поддерживающего средства на животе оно должно быть небольших размеров и обладать не слишком большой положительной плавучестью.

Эффективность способов плавания. Плавание в обмундировании с оружием осуществляется способами брасс и кроль на груди.

При определении эффективности способов плавания исходят из продолжительности плавания, величины транспортируемого груза, энергозатрат, возможности выдерживать заданное направление на воде и т. д. В таблице 1 представлены данные о расстоянии, проплываемом различными способами.

Таблица 1

Расстояние, проплываемое в облегченной выкладке различными способами по О.В. Новосельцеву [2]

Уровень подготовленности испытуемых	Расстояние (м)	
	брассом	кролем
Новички	110	20
Спортсмены III и II разрядов	225	68

Данные табл. 1 свидетельствуют о заметном преимуществе брасса по сравнению с кролем на груди. Это объясняется тем, что во время плавания тело сотрудника находится в положении на груди. Подготовительные движения руками при плавании брассом выполняются в воде, а кролем на груди – над водой. Гребковые движения в рассматриваемых способах производятся также неодинаково. В кроле они в основном направлены на продвижение тела вперед, в брассе – на продвижение и поддержание тела у поверхности воды. Правильное положение головы – поворот для вдоха, выдох в воду, способствует сохранению плавучести, главное, не пытаться держать голову над водой (по-собачьи).

Плавание в холодной воде. Длительное пребывание в холодной воде приводит к быстрому переохлаждению организма. Однако, как показывает практика, сотрудники, обладающие высокими волевыми и физическими качествами, могут длительное время находиться в воде с низкой температурой. Оказавшись в воде, нужно снять с себя лишние вещи и выполнять движения при плавании энергично без задержки дыхания. При продолжительном же плавании движения производить плавно и неторопливо, минимально напрягая мышцы. Плавать на спине длительное время не рекомендуется, так как при этом охлаждается наиболее чувствительная к холоду область затылка и шеи.

Основываясь на материалах об обстоятельствах гибели людей, потерпевших бедствие на море в различных климатогеографических зонах, специалисты приводят ориентировочные сроки выживания и спасения людей, которые не могут превышать указанные в табл. 2.

Таким образом, результаты проведенного исследования показывают, что прикладное плавание предъявляет высокие требования к физической и психологической подготовленности сотрудни-

ков, в частности к навыкам и умениям сотрудника уверенно действовать на воде и под водой. Очевидна необходимость обоснования, разработки и внедрение в систему профессионально-должностной подготовки сотрудников органов пограничной службы специальной методики обучения прикладному плаванию.

Таблица 2

**Ориентировочные сроки выживания и спасения людей
по О.В. Новосельцеву [2]**

Температура воды, °С	Время выживания или допустимое (до потери сознания), ч	Время спасения или максимально допустимое (до наступления смерти), ч
25–26	18–24	50–80 (72)
20–21	3–7	30 (до 16)
15–15,5	2–4	6–9 (до 7)
10	0,5–1	1–2 (3)
5	0,5–1	1–2 (1)
2,5	0,5–1	1–2 (0,5)
0	0,25	0,25–0,5 (0,25)

В заключение также необходимо отметить, что регулярные занятия плаванием способствуют развитию всех физических качеств, являются эффективным средством укрепления здоровья и закаливания организма, повышают работоспособность человека. Особенно благотворное влияние они оказывают на сердечно-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы. Кроме того, плавание может использоваться в целях формирования ряда профессионально значимых качеств сотрудников, в частности эмоционально-волевой устойчивости, а также при лечении различных заболеваний, связанных с обменом веществ, при начальных стадиях заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем, при сколиозах и лордозах, для предупреждения последствий различных травм.

Список использованных источников

1. Штамбург, И.Н. К вопросу построения образовательного процесса по дисциплинам кафедры военно-прикладного плавания и легководолазной подготовки в рамках реализации федерального образовательного стандарта третьего поколения / И.Н. Штамбург; науч. реценз. – журнал ВИФК // Актуал. пробл. физич. и спец. подгот. силовых структ. – 2011. – № 3 (12). – С. 282–288.
2. Плавание и легководолазная подготовка: учебник / под ред. проф. О.В. Новосельцева. – СПб.: ВИФК, 2003. – 340 с.

4. ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСТВА

П.С. Васильков,

канд. пед. наук, доцент,

С.А. Маслак, О.С. Маслак,

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет»*

Актуальность изучения проблемы здорового образа жизни студентов обусловлена рядом причин, повлекших ухудшение здоровья населения в целом и студентов в частности. Учеба в вузе отнюдь не способствует улучшению здоровья молодых людей. Огромный объем информации и постоянный дефицит времени, непривычный уклад жизни в общежитии, нерациональное проведение досуга в условиях свободы – все это негативно сказывается на здоровье студентов. Успешно работать в будущем на производстве на протяжении длительного времени может только человек, имеющий хорошее здоровье. Общеизвестно, что занятия физической культурой, предусмотренные вузовской программой, удовлетворяют лишь 30–35 % общей суточной двигательной потребности.

В настоящей работе нами будет рассмотрено значение спортивных секций в активизации здорового образа жизни студентов ВГМУ. Занятия в спортивных секциях являются одной из разновидностей физического воспитания. Основными категориями спортивно-тренировочного процесса, так же как и процесса физического воспитания в целом, являются образование, обучение, развитие. Вместе с тем занятия физическими упражнениями в спортивных секциях имеют свою специфику: они выступают в качестве тренировочного процесса, в рамках которого должны решаться специфические задачи физического воспитания, являются процессом обучения двигательным действиям и воспитания свойственных человеку физических качеств, гарантирующих направленное развитие базирующихся на них способностей. Анализ специальной научной литературы по вопросу структуры здорового образа жизни свидетельствует о том, что одним из основных его элементов является физическая активность человека.

Содержание физической активности трактуется как системная деятельность, главным компонентом которого являются физические упражнения. Кроме двигательного компонента в ее содержание включают интеллектуальную (формирование умений, навыков и знаний, связанных с оптимизацией физической активности) и со-

циально-психологическую составляющие – формирование мировоззренческих позиций и ценностных ориентаций.

В связи с этим нами был проведен социологический опрос студентов ВГМУ, занимающихся в секциях по различным видам спорта. Общее количество опрошенных составило 200 респондентов, которые активно посещают спортивные секции по волейболу, баскетболу, мини-футболу, легкой атлетике, лыжному спорту, настольному теннису, спортивному ориентированию, армрестлингу. Соотношение занимающихся: 60 % – юноши, 40 % – девушки.

В качестве исходного студентам был задан следующий вопрос: «Что побуждает вас заниматься спортом?» (возможно несколько вариантов). Как видно из ответов респондентов (92 %), они сознательно и серьезно относятся к своему здоровью, стремятся активно заниматься физическими упражнениями, участвовать в различных физкультурно-массовых мероприятиях и соревнованиях, достичь высоких спортивных результатов.

Наряду с этим был задан следующий вопрос: «Способствуют ли занятия спортом развитию у вас социально-психологических, целостно-мировоззренческих качеств? Если способствует, то укажите, каких» (возможно несколько вариантов). В ответах прослеживается определенная закономерность. Занятия спортом в значительной степени способствуют формированию у респондентов дисциплинированности (56 %), организованности (35 %), силы воли (24 %), ответственности (19 %) и здоровья для своей будущей профессии (8 %).

К сожалению, воспитание у студентов целостно-мировоззренческих приоритетов существенно отстает от выработки у них социально-психологических качеств. А это свидетельствует о том, что посещение спортивных секций респондентами в основном доминирует личный интерес. Девушки хотят быть более привлекательными, выглядеть более стройными, что соответствует их женской природе, а юноши – сильными и мужественными.

Одновременно мы попытались выяснить, насколько заинтересованы студенты, посещая спортивные секции. В этой связи был задан вопрос: «Удовлетворяет ли вашим интересам занятия спортом? Если не удовлетворяют, то почему?». Ответы респондентов говорят о том, что подавляющее большинство ходит на спортивные секции осознанно, понимая оздоровительное значение занятий спортом и преследуя цель – достижение высоких спортивных результатов. Тем не менее следует заметить, что часть студентов, хотя и небольшая, индифферентно относится к своему здоровью, посещая спортивные

секции для того, чтобы не заниматься на учебных занятиях по физической культуре (2 %).

Поэтому тренерам-преподавателям кафедры физической культуры ВГМУ следует более тщательно подходить к отбору студентов в спортивные секции, объясняя цели и задачи занятий в данной секции. Подчеркнем, что именно инновационное построение тренировочного процесса позволит повысить уровень посещаемости студентами спортивных секций, тем самым будет способствовать активизации их здорового образа жизни.

Список использованных источников

1. Васильков, П.С. Роль спортивных секций в активизации здорового образа жизни современного студенчества / П.С. Васильков // *Вісник Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта*. – 2008. – № 4 (50). – С. 84–88.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев // *Общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры*. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 7.
3. Токарев, Е.В. Современные технологии физического воспитания студентов / Е.В. Токарев // *Высшее образование сегодня*. – 2008. – № 3. – С. 84.

5. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ОРГАНИЗАЦИИ, ПРОВЕДЕНИЯ И УЧАСТИЯ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ

В.В. Юдина, А.А. Кукель, Т.А. Бахмутова,
УО «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка»

В последнее десятилетие перед высшей школой поставлена задача – подготовка компетентного педагога, владеющего психолого-педагогическими знаниями и профессионально-педагогическими умениями.

Для того чтобы будущий педагог мог включиться в определенную деятельность, он должен быть к ней подготовлен. Готовность к деятельности рассматривается как необходимое условие успешной работы.

Участвуя в организации и проведении подвижных игр, студенты овладевают методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Образовательное, воспитательное и оздоровительное воздействие на детей от игры будет эффективным только тогда, когда игру будет проводить педагог, профессионально готовый к реализации потенциала игры.

В процессе игры происходит формирование личности будущего педагога, игры содействуют развитию сознательности в действиях занимающихся, приучают владеть собой. Процесс игры активизирует творческую импровизацию, нахождение новых решений, обогащающих игру высоким интеллектуальным и эстетическим содержанием. Специалист должен уметь творчески подходить к использованию средств физической культуры, уметь адаптировать любое физическое упражнение для детей.

Имитируя реальную деятельность педагога в тех или иных педагогических ситуациях, студенты-участники игры либо исполняют определенные роли (учителя, ученика, родителей и т.п.), либо выступают в качестве активных зрителей, оценивающих действия играющих сокурсников. Будущий педагог, вовлеченный в игровую деятельность, проявляет активность, организаторские способности, и все это происходит на фоне эмоционально приподнятого настроения.

На занятиях физической культурой со студентами факультета дошкольного образования мы даем возможность приобрести личный опыт использования средств физической культурой. Под наблюдением преподавателя студенты проводят со своей учебной группой подвижные игры. При организации занятия мы придерживаемся следующей схемы:

- преподаватель заранее определяет задание, дает необходимые указания;
- под наблюдением преподавателя студенты воспроизводят задание;
- под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполненного задания.

В подведении итогов занятия мы анализируем умение студента организовать и провести подвижную игру, применение методов усложнения и упрощения игры, дозирования нагрузки с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся.

Таким образом, участие в организации и проведении подвижных игр:

- обогащают представления студентов о функциональных обязанностях учителя и условиях его деятельности;

- дают возможность участникам игры примерить различные профессиональные роли и взаимодействовать друг с другом в зависимости от ролевых характеристик;
- создают условия, подобные реальной учебно-воспитательной ситуации;
- учат корректному обсуждению и оцениванию эффективности, целесообразности индивидуальных и групповых решений.
- формируют опыт решения задач профессиональной деятельности.

Список использованных источников

1. Бауэр, О.П. Особенности профессионально-педагогической подготовки учителя физической культуры / О.П. Бауэр, И.П. Лопатин // Теория и практика образования в области физической культуры: сб. науч.-метод. работ. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2001.
2. Спортивные игры в физическом воспитании: учеб. пособие / Е.А. Митин [и др.]; под ред. Ю.И. Портных. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – 479 с.

6. ДОНОЗОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ДЕЗАДАПТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Н.А. Болдина,
канд. мед. наук, доцент,

Т.С. Борисова,
канд. мед. наук, доцент,

Т.И. Василевская,
Белорусский государственный медицинский университет

Психическое благополучие неразрывно связано с физическим, является составляющей общего здоровья человека и определяет саму цель существования человека, потребность его самореализации как личности в социальной среде.

При исследовании психического здоровья принято выделять психическую норму, состояние повышенного риска, предболезненное состояние (предпатология) и патологию (психическая болезнь) [3].

Психическая норма предусматривает соответствие воспринимаемого образа действительности, адекватное эмоциональное и интеллектуальное реагирование на реальные обстоятельства, способность легко адаптироваться в меняющихся условиях среды обитания без ущерба для себя и окружающих людей. Для здоровой психики

характерно положительное эмоциональное состояние как устойчивый характер откликов на различные события и факты.

Условия современной жизни приводят к все возрастающим и усложняющимся психическим нагрузкам – стрессу, под которым понимается общая реакция напряжения, возникающая в связи с действием факторов, угрожающих благополучию организма или требующих интенсивной мобилизации его адаптационных возможностей со значительным превышением диапазона повседневных колебаний. Несовпадение внешней атаки внутреннему сопротивлению организма порождает чрезмерно сильное психоэмоциональное напряжение – дистресс, являющийся пусковым моментом срыва психической деятельности, особенно часто возникающий в юношеском периоде (21–23 года) в силу повышенной эмоциональности и низкой психофизиологической устойчивости организма данного возраста. Следствием отрицательных эмоций являются неврозы – срыв высшей нервной деятельности человека без органических нарушений, достаточно частым проявлением которого является депрессия, особенно неблагоприятно протекающая в сочетании с неврозом навязчивых состояний, манией [1].

Сегодня депрессией страдают миллионы людей. Главная опасность депрессивных состояний – инвалидизация и криминализация общества, разрушение финансовой стабильности, семейных отношений, ухудшение здоровья и качества жизни, повышенный риск суицидов, поэтому мониторинг психического здоровья, своевременность диагностики дезадаптивного поведения и его целенаправленная коррекция способствуют не только решению проблемы социальной адаптации, но и сохранению здоровья человека.

В связи с вышеизложенным целью исследования явилась оценка риска распространенности симптомов дезадаптивного поведения (мании и депрессии) в популяции молодых людей в зависимости от психофизиологических особенностей личности.

Задачи исследования включали определение распространенности симптомов дезадаптивного поведения в студенческой среде в зависимости от профиля профессионального образования; изучение психофизиологических особенностей молодых людей с учетом профиля профессионального образования; определение степени риска развития психоэмоциональных нарушений в зависимости от психофизиологических особенностей личности.

Материалы и методы исследования: 200 человек в возрасте 21–23 лет – студенты Белорусского государственного медицинского университета (БГМУ) (100 человек) и Белорусской государственной академии искусств (БГАИ) (100 человек).

Донозологическая диагностика симптомов дезадаптивного поведения основывалась на стандартизованных психометрических методиках, соответствующих требованиям репрезентативности, надежности, валидности и положительно зарекомендовавших себя на практике с применением опросника DSRS (Depression Self-Rating Scale). Изучение психофизиологических особенностей личности осуществлялось методом анкетирования с помощью опросника дефицита исполнительских функций (Executive Function). Статистическая обработка материалов исследования осуществлена с применением методов описательной статистики и корреляционного анализа.

Результаты исследования позволили выявить достаточно высокую (от 14 до 22 %) распространенность дезадаптивного поведения в виде депрессивного состояния в популяции молодых людей и различную степень риска их развития в студенческой среде при учете профиля профессионального образования. Внешним проявлением депрессии являются длительное и стойкое подавленное настроение, печаль, тоска, утрата привычных интересов, снижение умственной работоспособности и аппетита, расстройство сна, уход от реальной действительности (замыкание в себе).

При анализе полученных данных выявлено, что студенты БГАИ больше подвержены депрессии, чем студенты БГМУ (табл. 1). Однако выявленная связь слабой силы (k Крамера = 0,26) не является статистически значимой.

Таблица 1

Распространенность депрессии среди студентов разных вузов

Наличие депрессивных симптомов	Вуз		Итого
	БГАИ	БГМУ	
Нет	62 (62 %)	72 (72 %)	134 (67 %)
Сомнительная	16 (16 %)	14 (14 %)	30 (15 %)
Есть	22 (22 %)	14 (14 %)	36 (18 %)
Итого	100 (100 %)	100 (100 %)	200 (100 %)

В повседневной жизни за депрессию порой принимают временный психический дискомфорт, вызванный трудными жизненными ситуациями, усталостью, переутомлением, гиповитаминозом, болезнями. Затянувшийся психический дискомфорт формирует группу риска, но, как правило, такая симптоматика при своевременном нивелировании причин быстро проходит.

Учитывая незначительные различия в распространенности депрессивных состояний среди студентов анализируемых вузов даль-

нейшее исследование особенностей распространения указанной донозологической симптоматики проводилось по генеральной совокупности.

При оценке гендерной обусловленности риска распространения депрессивных состояния установлено, что депрессии более подвержены девушки (табл. 2). Выявленная связь средней силы (коэффициент Крамера = 0,35) является статистически значимой с вероятностью 95 %.

Таблица 2

Распространенность депрессивной симптоматики в студенческой среде в зависимости от пола

Наличие депрессивных симптомов	Пол		Итого
	муж.	жен.	
Нет	52 (74,3 %)	82 (63,1 %)	134 (67,0 %)
Сомнительная	9 (12,9 %)	21 (16,2 %)	30 (15,0 %)
Есть	9 (12,9 %)	27 (20,8 %)*	36 (18,0 %)
Итого	70 (100 %)	130 (100 %)	200 (100 %)

Психическое состояние человека зависит от индивидуальных гено- и фенотипических особенностей, физического статуса, степени утомления, подверженности стрессам, типологических психофизиологических особенностей личности: типа высшей нервной деятельности, свойств характера, особенностей личности и его отношения к создавшейся ситуации, что и определяет силу внутреннего противостояния, а, соответственно, и риск развития дезадаптивного поведения.

При исследовании в анализируемой студенческой среде выявлено, что депрессия в целом с вероятностью 95 % обнаруживает сильную связь (к Крамера = 0,61) с дефицитом исполнительских функций, включая проблемы рефлексии ($r = 0,50^*$), оперативной памяти ($r = 0,49^*$), проблемы организации и планирования ($r = 0,45^*$), ригидности психических процессов ($r = 0,32^*$), где * – $p = 0,01$.

Таким образом, в ходе донозологической диагностики психического состояния студентов было выявлено, что:

1. В популяции молодых людей достаточно высокая (около 18 % (с вероятностью 95 %)) распространенность симптомов депрессии.
2. Распространенность депрессивной симптоматики имеет гендерную зависимость: установлена более выраженная статистически значимая связь средней силы ($p = 0,05$) с женским полом.
3. Установлена высокая вероятность (с вероятностью 95 %) проявления симптомов депрессии у лиц с когнитивными нарушениями (дефицитом исполнительских функций).

4. Своевременная оценка дефицита исполнительских функций у молодых людей может прогнозировать риск развития дезадаптивного поведения, включая злоупотребление ПАВ и суицидальное поведение, соответственно в профилактике дезадаптивного поведения у молодых лиц следует учитывать фактор их когнитивной несостоятельности.

Установленная определенная взаимосвязь между выраженностью психоэмоциональных отклонений и психофизиологическими особенностями личности подтверждает актуальность исследования и позволяет своевременно на донозологическом уровне выделить группы риска развития дезадаптивного поведения и целенаправленно реализовать психокоррекционные профилактические программы, акцентируя внимание на определенных аспектах организации образа жизни с учетом индивидуальных типологических параметров.

Список использованных источников

1. Психология здоровья / под ред. Никифорова Г.С. – СПб., 2000.
2. Вайнер, Э.Н. Валеология / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2010. – С. 163–232.
3. Пушкина, Т.П. Медицинская психология / Т.П. Пушкина. – Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 1996. – 38 с.

7. ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ БПУ ИМ. М. ТАНКА

И.В. Григоревич,
канд. пед. наук, доцент,

Б.Н. Калюнов,
канд. пед. наук, доцент,

И.А. Мелешко,
доцент,

А.А. Вашкевич, Н.Н. Саликова,
*УО «Белорусский государственный
педагогический университет им. М. Танка»*

Физическое воспитание в вузах является одним из самых действенных средств, позволяющих сохранить и укрепить здоровье студентов, помогает подготовить их к активной жизни и будущей ус-

пешной профессиональной деятельности, служит важным фактором формирования у молодых людей потребности в здоровом образе жизни.

Физическая подготовленность является результатом физической подготовки и определяется степенью развития физических качеств. Повышение уровня развития физических качеств – одна из основных задач, решаемых в процессе занятий со студентами в вузе. Для улучшения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузах большое значение имеет оценка показателей физической подготовленности.

Целью нашего исследования явилось изучение показателей физической подготовленности студентов в течение 4-х лет обучения в вузе.

Задачи исследования: оценить показатели физической подготовленности студентов 1–4-х курсов; выявить тенденции, отражающие изменение этих показателей.

Физическая подготовленность в данной работе определялась уровнем развития основных физических качеств – силы, гибкости, быстроты, выносливости и координации, которые оценивались при помощи тестов: подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения сидя; прыжок в длину с места; бег 30 метров; челночный бег 4×9 метров и 6-минутный бег. Исследование проводилось на мужском контингенте факультета естествознания БГПУ. Показатели физической подготовленности с 1-го по 8-ой семестры приведены в таблице.

Таблица

Показатели физической подготовленности

Семестр	30 м	Бег 6 мин (м)	Прыжки в длину (см)	Челноч- ный бег (сек)	Гиб- кость (см)	Подтяги- вание (раз)
1	4,8	1452	226	10,0	9,0	8,0
2	4,9	1420	222	10,3	11,0	8,4
3	4,7	1431	234	9,9	12,9	9,5
4	4,8	1451	215	9,8	10,6	8,5
5	4,7	1387	213	9,8	10,2	8,0
6	4,8	1375	217	9,6	10,7	8,9
7	4,7	1353	217	9,8	8,6	8,2
8	4,8	1332	213	10,4	8,5	8,0

Проанализировав эти данные, можно сказать, что наблюдались незначительные изменения результатов в течение четырех лет обу-

чения студентов в вузе. Следует только отметить, что лучшие показатели были достигнуты в 3–4-м семестрах, наблюдалась тенденция снижения результатов к концу четвертого курса в прыжках, челночном беге, гибкости и особенно в тесте на выносливость (6-минутном беге), хотя многое делается преподавателями кафедры физического воспитания с целью совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию и повышению эффективности физической подготовки студентов. Более пяти лет назад на кафедре был разработан «Дневник здоровья», который состоит из следующих разделов: показатели физического развития, функционального состояния организма и физической подготовленности студентов, участие студента в спортивно-массовых мероприятиях, перенесенные заболевания, зачетные требования и индивидуальные задания. В нем наглядно отражается уровень состояния здоровья и физической подготовленности студента. И анализ динамики индивидуальных показателей физического развития студентов позволяет видеть их слабые места и планировать средства для улучшения здоровья.

Кроме этого, в последние годы в вузе на отдельных факультетах опробовалась рейтинговая система, в том числе и по физической культуре. С начала этого учебного года она применяется на большинстве факультетов [1]. Рейтинговая система по дисциплине «Физическая культура» предполагает оценку всех видов учебной, методической, научной, спортивной, организационной деятельности студентов по специально разработанной оценочной таблице. Следует отметить, что рейтинговая система оценки деятельности студентов по физическому воспитанию не принуждает студентов к активности, а побуждает к ней. Привлекательность ее заключается в том, что кроме активизации учебно-тренировочного процесса она позволяет демократизировать процесс обучения, повысить объективность оценки студентов.

Анализ показателей физической подготовленности студентов 1–4-х курсов БГПУ им. М. Танка выявил следующую закономерность. Показатели улучшаются в 3–4-м семестрах, снижаются к концу 4-го курса, особенно в тесте, характеризующем общую выносливость. Прослеживается общая тенденция ухудшения показателей физического развития и подготовленности студентов. Исследование также показало, что различные формы организации физического воспитания, применяемые для развития двигательных качеств, в полной мере, не дают желаемого результата и требуется дальнейший поиск путей совершенствования процесса по физическому воспитанию студентов в период обучения в вузе.

Список использованных источников

Калюнов, Б.Н. Дифференцированная оценка как путь улучшения физической подготовленности студентов / Б.Н. Калюнов [и др.] // Педагогические и медико-психологические аспекты формирования здорового образа жизни: материалы науч.-практ. конф. преподавателей, аспирантов и студентов факультета естествознания, 20 апреля 2004 г. – Минск: БГПУ, 2004. – С. 41.

8. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Л.А. Лапицкая, О.Н. Ковалева,

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

В настоящее время проблема профессиональной работоспособности включает в себя независимые от обучения студента в вузе факторы – ухудшение экологии окружающей среды, увеличение стрессовых ситуаций, низкий уровень психофизиологической адаптации человека к изменяющимся социально-экономическим условиям жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) эффективно способствует укреплению здоровья, повышению устойчивости организма к заболеваниям, снижению травматизма.

Условно ППФП можно разделить на два этапа: во время учебы в вузе и в период производственной деятельности.

ППФП студентов базируется на разносторонней физической подготовке занимающихся, которая связана с воспитательной, образовательной и оздоровительной работой. Определение требований к выпускникам вузов, возможности их реализации в процессе физического воспитания позволяет сформулировать направленность, цель, задачи и критерии эффективности ППФП студентов вузов.

Цель ППФП студентов – содействие освоению конкретной профессии, достижению необходимого уровня профессиональной деятельности и физической готовности к высокопроизводительному труду. Эта цель вытекает из потребностей производства в специалистах, способных плодотворно трудиться в усложняющихся условиях перехода к рынку.

Задачи ППФП – формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности:

- воспитание интереса к профессии, к физической культуре;
- воспитание добросовестности в труде, коллективизма, взаимопомощи, честности, правдивости, трудолюбия;
- развитие навыков и умений быстрого запоминания, оперативного мышления, умения наблюдать, организаторских и командных навыков;
- обеспечение высокого уровня профессиональной работоспособности, способности к интенсивной умственной работе;
- укрепление здоровья, профилактики простудных заболеваний, заболеваний ССС и нервной системы;
- совершенствование переключения, концентрации и устойчивости внимания, памяти, оперативного мышления;
- развитие волевых качеств;
- развитие специфических психофизических качеств: остроты зрения, точность глазомера, хорошего слуха, высокая тактильная и кинестатическая чувствительность и др.

Профессия педагога связана с большим нервным напряжением при постоянном контакте с аудиторией слушателей, а также с большим напряжением мышц-сгибателей туловища, что обусловлено поддержанием вынужденной рабочей позы, с отрицательными застойными явлениями в области тела и нижних конечностей. Кроме того, педагог должен владеть организационными навыками, выдержкой, самообладанием, решительностью, инициативой и настойчивостью. Отрицательные эмоции, встречающиеся в работе учителя, оказывают неблагоприятное влияние на состояние нервной системы. Высокие требования предъявляются к гортани и голосовому аппарату, зрению и слуху, что является причиной патологических состояний нервно-психической сферы педагога, заболевания у них органов дыхания, слуха и зрения. Также необходимо отметить высокий уровень сердечно-сосудистой патологии, обусловленной прежде всего эмоциональными факторами. Особенности трудовой деятельности педагога накладывают отпечаток на самочувствие в конце рабочего дня. Большинство учителей – 85 % – отмечают усталость, 37 % жалуются на головные боли, 39 % – на слабость, 53 % отмечают снижение внимания, 32 % – боли в области сердца. Некоторые заболевания имеют тенденцию к распространению еще в студенческие годы.

К наиболее часто встречающимся формам заболеваний студентов вузов относятся: расстройства нервной системы, гипертонические заболевания, заболевания органов пищеварения, хронический тонзиллит. Нередки случаи, когда через 5–7 лет неумелого пользования им голос у учителя становится тусклым, проявляются профессиональные заболевания, которые не только преждевременно старят и раздражают человека, но и ощутимо снижают его трудоспособность и эффективность обучения.

Речь человека зависит от правильного и глубокого дыхания. В спокойном состоянии человек делает в среднем 18–20 вдохов в минуту, то есть соотношение вдоха и выдоха равно 1:1,5; при устном выступлении выдох говорящего удлиняется в 10–20 раз, так как слова произносятся на выдохе. Чем длиннее выдох, тем более плавно и сбалансировано по силе речи. Изменение ритма дыхания может уже через 10 минут непрерывной речевой нагрузки вызвать в организме говорящего снижение кислорода на 6–8%. Люди, чья трудовая деятельность связана с повышенной голосовой нагрузкой, в большинстве случаев склонны к простуде, которая чаще всего локализуется в области верхних дыхательных путей. Это объясняется чувствительностью их голосового аппарата к условиям работы. Вот почему будущему учителю необходимо постоянное укрепление здоровья, усиление физической закалки, формирование умения перемежать работу с активным отдыхом.

Основными задачами ППФК подготовки педагога являются:

- овладеть организацией и методикой применения средств физической культуры и спорта с целью достижения и охранения высокого уровня здоровья на долгие годы, работоспособности и производительности труда;
- развивать те физические качества, которые необходимы и наиболее важны для профессии педагога;
- подготовить организм к отрицательным условиям труда, воздействующим на организм учителя.

К основным средствам профессионально-прикладной физической подготовки педагога относятся:

- физические упражнения;
- естественные факторы природы;
- гигиенические факторы.

Физические упражнения, выполняемые в системе профессиональной подготовки, воспитывают физические и личностные качества, необходимые педагогу в работе.

Кроме того, посредством физических упражнений формируются необходимые умения и навыки, совершенствуются двигательные качества с целью переноса их на профессиональную деятельность педагога. Так, для развития силы рекомендуется выполнять изометрические статические силовые упражнения, которые развивают выносливость к статическим нагрузкам, укрепляют разгибатели спины, мышцы передней стенки живота, плечевого пояса, бедра, голени и шеи. Все это способствует выработке правильной осанки и поддержанию ее длительное время.

Труд педагога связан со статическими усилиями без продолжительных перемещений в пространстве, что ухудшает кровообращение, дыхание и восстановительные процессы в организме. Поэтому в процессе учебы и в дальнейшем – работы необходимо включать упражнения на расслабление: встряхивание рук, махи ногами и руками, расслабленные подскоки, дыхательные упражнения.

Общая и силовая выносливость необходима будущему педагогу для развития адаптационных возможностей организма с целью противодействия отрицательным условиям среды и характера работы (свет, шум, контакт с аудиторией и др.).

Важно подчеркнуть, что ППФП работников на современном производстве приобретает значение важного социально-экономического фактора. Она удовлетворяет требованиям современного общества и физической подготовке трудящихся Беларуси к конкретному труду.

ППФП позволяет повысить качество подготовки высококвалифицированных специалистов. Функционирование ППФП обеспечивает хороший уровень постановки физического воспитания в вузе, проведение научных исследований, теоретическую и методическую подготовку будущих преподавателей.

Список использованных источников

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991.
2. Программа физического воспитания студентов высших учебных заведений. – Минск: М-во образования Респ. Беларусь, 1992.
3. Физическое воспитание студентов и учащихся: учеб. пособие / под ред. Н.Я. Петрова, В.А. Соколова. – Минск: Полымя, 1988.

9. ФИЗИЧЕСКАЯ И УМСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК НЕДЕЛИМОЕ ЦЕЛОЕ

О.Ю. Королев,

*Академия МВД Республики Беларусь,
кафедра профессионально-прикладной физической подготовки,
ст. преподаватель, подполковник милиции*

Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что здоровым быть невозможно без занятий физической культурой. Древнегреческий философ Платон называл движение «целительной частью медицины», а писатель и историк Плутарх – «кладовой жизни». Всегда ли мы ценим то чтобы эта «кладовая» не опустошалась? К сожалению, нет.

На различных этапах развития человек все дальше отходит от физического труда. Так, раньше доля ручного труда в процессе производства составляла 95 %, остальное приходилось на использование немногочисленных паровых машин и вьючных животных. Сегодня, в век научно-технического процесса, человечество практически отошло от масштабного использования ручного труда, тем самым «развязав руки» так называемым болезням века.

Многие люди пытаются полностью оградить себя от физических нагрузок, думая, что чем меньше они подвергаются физическим нагрузкам, тем здоровее они становятся. Многие студенты пытаются уменьшить физические нагрузки, тем самым подрывая свое здоровье. Они всеми путями пытаются добыть справки об освобождении, при этом находят поддержку у родителей и, что самое ужасное, у врачей.

Известно, что постоянное нервно-психическое перенапряжение и хроническое умственное переутомление без физической разрядки вызывают тяжелые функциональные расстройства в организме, снижение работоспособности и наступление преждевременной старости.

Установлено, что регулярные физические упражнения уменьшают в кровотоке количество холестерина, способствующего развитию атеросклероза. Одновременно происходит активизация антисвертывающей системы, препятствующей образованию тромбов в сосудах. За счет умеренного увеличения общего содержания в крови ионов калия и уменьшения ионов натрия нормализуется сократительная функция миокарда. Надпочечники выделяют в кровь «гормон хорошего настроения». Если все это принять во внимание, то не приходится удивляться, что, например, в швейцарском горо-

де Блатендорфе, расположенном в горах, где жители могут только ходить и бегать, не зарегистрировано ни одного случая сердечно-сосудистых заболеваний.

Длительная равномерная нагрузка в виде бега укрепляет иммунную систему за счет активизации, обновления и увеличения состава белых кровяных телец, стимулирует кроветворение, увеличивая содержание в крови гемоглобина. Медицинские наблюдения показали, что под влиянием регулярных занятий бегом может ускоряться обновление и клеток пищеварительных желез, тормозиться процесс замещения мышечной ткани жировой, а нормализация в крови количества холестерина выполняет защитную роль в развитии не только атеросклероза, но и рака. Нью-йоркское страховое общество обследовало 100 тысяч клиентов и обнаружило, что у занимающихся бегом смертность от «болезней цивилизации» в 3 раза меньше, чем у остальной части населения.

Физические упражнения – важное средство предупреждения нарушений углеводного обмена.

Под влиянием физических упражнений улучшается кровоснабжение мышечной ткани (в том числе и сердечной мышцы). Во время физической нагрузки на 1 мм поперечного сечения мышцы может открыться 2500 капилляров против 30–80 в состоянии покоя. Больше всего увеличение количества капилляров происходит в коре лобной доли. Одновременно было зарегистрировано увеличение длины капилляров и увеличение плотности капиллярной сети.

Это показывает нам, что улучшение кислородного снабжения нервных клеток головного мозга способствует повышению не только физической, но и умственной работоспособности. Иными словами, физкультура в значительной мере помогает... мыслить. Это совпадает и с утверждением Аристотеля относительно того, что мысль становится живее, когда тело разогрето прогулкой. Свои уроки он проводил, как известно, прогуливаясь вместе с учениками. И наоборот, недостаток мышечных движений как бы детренирует, ослабляет не только наши мышцы, но и наш мозг, делает его уязвимым различным рода поражениям.

В наш век атома и кибернетики умственный труд все больше вытесняет физический или тесно сливается с ним. Но, как я старался показать, напряженный умственный труд требует очень хорошей физической подготовки человека.

«Всю мою жизнь, – писал И.П. Павлов, – я любил и люблю умственный труд, и физический, и, пожалуй, даже больше второй.

А особенно чувствовал себя удовлетворенным, когда в последний вносил какую-нибудь хорошую догадку, то есть соединял голову с руками».

Основатель дела физического воспитания в России выдающийся врач, педагог П.Ф. Лесграф неоднократно подчеркивал, что несоответствие слабого тела и развитой умственной деятельности – «тела и духа» рано или поздно скажется отрицательно на общем состоянии и здоровье человека. «Такое нарушение гармонии... – писал он, – не остается безнаказанным – оно неизбежно влечет за собой бессилие внешних проявлений: мысль и понимание могут быть, но не будет надлежащей энергии для последовательной проверки идей и настойчивого проведения и применения их на практике».

Многие считают, что поддерживать высокую умственную работоспособность помогает специальная «гимнастика мозга». Речь идет о так называемой стойке на голове. Это упражнение в сочетании с ритмичным сгибанием и разгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах не только усиливает приток крови к клеткам мозга, укрепляет сосуды, но еще и способствует оттоку венозной крови от нижних конечностей и тазовых органов, то есть является важным средством профилактики варикозного расширения вен, геморроя, почечно-каменной болезни.

Движение – это прекрасно и ничем не заменимо, но оно не панацея. Нельзя избавиться от недугов и страданий, не изменив весь строй своей личности. Равномерная двигательная нагрузка в виде бега укрепляет иммунную систему за счет активизации, обновления, и увеличения состава белых кровяных телец.

Две с половиной тысячи лет назад в Элладе на громадной скале были высечены слова: «Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай». При правильно подобранной дозировке бег – одно из эффективных средств сохранения здоровья.

Бег необходим для организма. Сердце, желудок, кишечник, печень, почки и другие органы нашего тела в течение миллионов лет формировались в условиях постоянных движений. При ограничении движений функции этих органов нарушаются. Говоря словами Горация, если не бегаешь, пока здоров, будешь бегать, когда заболеешь.

Практически здоровый человек должен посвящать бегу ежедневно минимум 15–20 мин, пробегая за это время в общей сложности 3–4 км.

Для бега не помеха и старость. Например, некогда известный легкоатлет Джо Дикине, которого журналисты давно окрестили «дедушкой бега», в свои 90 с лишним лет каждое воскресенье пробегал около 7 км. Еще более удивительно спортивное долголетие американца Лэрри Льюиса. В свои 102 года он пробегал каждое утро 10 км. Дистанцию 100 ярдов (91 м) Лэрри Льюис преодолевал за 17,3 с (на 0,5 с быстрее, чем в 101 год).

В литературе часто вспоминают о лучшем бегуне древнегреческого войска Филиппиде, который пробежал в 490 г. до н.э. расстояние от Марафона до Афин (42 км 195 м), чтобы сообщить о победе греков над персами, и тут же умер. По другим источникам, перед битвой Филиппид «сбежал» через горный перевал в Спарту, чтобы заручиться помощью союзников, и пробежал при этом за двое суток свыше 200 км. Если учесть, что после такой «пробежки» гонец принял участие в знаменитой битве на Марафонской равнине, то выносливости этого человека можно только удивляться.

Как ни полезен бег для здоровья, но заниматься им надо не бесконтрольно, а в соответствии с рекомендациями, разработанными специалистами. В противном случае исход может быть весьма печальным. Например, застрельщик массового увлечения бегом в США Джеймс Фикс скоропостижно скончался в возрасте 52 лет во время очередной пробежки. Причиной его смерти, по мнению врачей, явились наследственная предрасположенность к инфаркту миокарда, наличие в прошлом таких факторов риска, как очень частое курение и избыточный вес, и при этом слишком интенсивные занятия бегом по 30 мин 3–4 раза в неделю.

При скоростном беге частота сердечных сокращений может достигать 200–210 ударов в минуту. Зато под влиянием систематических занятий бегом работа сердца в покое становится чуть ли не в 2 раза экономичней, чем у нетренированных людей. У опытных бегунов она сокращается до 35–40 раз в минуту.

Движение – сущность жизни. Движение – это и основа здоровья. «Настоящая физическая культура, – писал известный авиаконструктор О.К. Антонов, – это разумное отношение к организму – вместительность нашего разума – все 24 часа в сутки».

Еще раз хотелось бы подчеркнуть: не утренняя зарядка, даже не спортивные занятия несколько раз в неделю, а постоянная круглосуточная культура отношения к самому себе, оптимальный физический образ жизни делают существование человека полноценным.

10. ФОРМЫ И СРЕДСТВА ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

В.В. Кошман,
преподаватель,

В.Н. Осянин,
доцент,

УО «Белорусский государственный университет транспорта»

Общеизвестно, что в условиях труда специалистов разных профессий существуют значительные различия. Условия работы студентов и выпускников как на рабочих местах, так и на инженерно-технических должностях значительно различаются не только в зависимости от специальности, но и от характера работы. Поэтому содержание и средства ППФП студентов должны различаться не только на уровне факультета или специальности, но и на уровне студента, и организация ППФП требует глубокой ее дифференциации и индивидуализации как по времени на отдельных этапах обучения, так и по характеру трудовой деятельности.

В данных условиях наиболее целесообразным является сочетание групповых занятий по специальным программам для студентов близких специальностей и профессий, требующих развития одинаковых физических и психических качеств, и индивидуальных занятий в спортивных секциях или самостоятельно под контролем преподавателя.

Для успешной организации ППФП необходимо разработать классификацию профессий применительно к решению задач ППФП, объединив в одну группу профессии, предъявляющие сходные требования к уровню развития различных физических и психических качеств и их сочетанию.

Однако для всех трудящихся необходимо хорошее здоровье и высокий уровень физического развития. Следует отметить также, что каждая профессия требует от работающего преимущественного развития одного или нескольких ведущих физических качеств. Так, геологу по преимуществу необходима физическая выносливость, шахтеру – общая и силовая выносливость, сила, летчику и космонавту – ловкость и вестибулярная устойчивость и т.д. Поэтому разнообразны и средства, применяемые для решения частных задач профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) специалистов разных профессий [2; 4].

Двигательные средства, используемые в практике ППФП студенческой молодежи, четко дифференцируются по степени их воздействия на профессионально значимые физические качества и способности, соотносясь с видом спорта.

Легкая атлетика. Упражнения легкой атлетики, в основе которых лежат естественные движения человека – ходьба, бег, прыжки и метания, способствуют совершенствованию этих жизненно важных умений и навыков. Их выполнение позволяет повысить функциональные возможности всех органов и систем, в особенности, нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, то есть тех, которые в наибольшей степени обеспечивают успех в любом виде двигательной активности. Кроме этого, упражнения легкой атлетики позволяют воспитывать такие важные физические качества, как быстроту и выносливость, ловкость и силу, а также морально-волевые качества – упорство в достижении цели, умение преодолевать трудности, силу воли и др.

Лыжный спорт. Навыки передвижения на лыжах широко используются в военном деле, в быту и труде. Физические качества, воспитанные человеком в ходе занятий лыжным спортом, способствуют успешному выполнению таких видов деятельности, в которых человеку требуются выносливость и закаленность к холоду, быстрота передвижения на местности в условиях бездорожья, решительность действий.

Гимнастика. Оздоровительное, общеразвивающее и профессионально-прикладное значение гимнастики заключается в том, что гимнастические упражнения воспитывают такие физические качества, как ловкость, гибкость, сила и др.; позволяют формировать эстетически привлекательные формы тела, умение владеть своим телом в пространстве, сохранять и восстанавливать равновесие, выполнять точные движения отдельными частями тела; способствуют воспитанию таких морально-волевых качеств, как смелость, самообладание, решительность.

Плавание. Как важно уметь плавать – известно каждому. Кроме этого, существует большое количество профессий, связанных с работой в воде и на воде: моряки и речники, водолазы, сплавщики леса, геологи, спасатели и др. Для этих специалистов умение плавать является неотъемлемой частью профессиональной подготовки.

Спортивные игры. В ходе занятий спортивными играми воспитываются оптимальные двигательные реакции на различные раздражители – световые, звуковые, тактильные и др. Это имеет большое значение в приспособлении человека к работе на современных

машинах и механизмах, так как новая техника предъявляет высокие требования к скорости реакции и точности движений специалистов, обслуживающих эту технику. Эти качества необходимы в работе операторов вычислительных машин, программистов и других специалистов, использующих в ходе работы компьютерную технику, а также водителей различных транспортных средств и других профессий, где требуется повышенная скорость ответных реакций на внезапное появление объекта, срочность выбора и принятия решений.

Туризм имеет большое образовательное и прикладное значение. Умение ориентироваться на местности с картой и компасом, по природным ориентирам и местным предметам имеет большое значение в военном деле и труде многих специалистов. Особенно важно это для геологов, землеустроителей, охотников, строителей отдаленных объектов и др. Ловкость и физическая выносливость, которые воспитываются туристическими походами, находят применение практически везде. Туризм также является незаменимым средством активного отдыха людей после напряженного умственного труда [1; 5].

Кроме перечисленных видов для ряда профессий существуют специальные прикладные виды спорта, которые помогают развивать профессиональные навыки и приемы работы в специфических условиях и экипировке, характерной для данной профессии. Следует отметить, что для решения задач ППФП студентов и уже работающего населения применяются как теоретические, так и практические занятия. Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций, методических занятий, бесед и самостоятельного изучения литературных источников. Изучению подвергаются условия труда специалистов данной профессии, требования к их психофизической подготовленности, роль производственной физкультуры и ППФП в улучшении работоспособности трудящихся. Большое внимание уделяется изучению средств и методов воспитания психических свойств и физических качеств, профессионально важных для специалиста данной профессии. Практические занятия проводятся в различных формах:

- учебно-тренировочные занятия. На этих занятиях учащимися отрабатываются умения и навыки, совершенствуются профессионально необходимые физические качества;
- массовые спортивные мероприятия. Проводятся с целью не только укрепления физических качеств, но и развития соревновательного духа. Профессиональная направленность отражается в условиях конкурсов, в положении о соревнованиях. В программу соревнований включают отдельные профессионально-прикладные виды упражнений и специальные виды спорта;

- индивидуальные самостоятельные занятия студентов профессионально-прикладными физическими упражнениями и элементами специально-прикладных видов спорта, по мнению авторов, являются перспективной формой организации ППФП будущих специалистов.

В целом следует отметить, что наибольший эффект может быть достигнут при комплексном применении разнообразных средств и форм профессионально-прикладной физической подготовки на протяжении всего периода обучения в вузе [2; 3].

Список использованных источников

1. Жолдак, В.И. Физическая культура в системе научной организации труда / В.И. Жолдак. – М., 1982. – С. 14–55.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Полиевский, С.А. Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 160 с.
4. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся: учеб. пособие / Г.Г. Саноян. – М.: Физическая культура, 2007. – 288 с.
5. Фроленков, А.П. Физическое воспитание студентов специального учебного отделения / А.П. Фроленков, А.В. Никандров. – Л.: ЛГИК им. Н.К. Крупской, 1991. – 213 с.

10. О ГОТОВНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ К ПРОВЕДЕНИЮ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Ю.В. Сак,

*Гродненский государственный университет
им. Янки Купалы*

Целью нашего исследования явилось определение наиболее значимых компонентов педагогической готовности учителей начальных классов к проведению уроков лыжной подготовки с младшими школьниками.

Для определения содержательной характеристики педагогической готовности учителя начальных классов к проведению уроков

лыжной подготовки детально проанализируем данное понятие. Традиционно под готовностью к деятельности понимают:

- 1) состояние человека, сделавшего все необходимые приготовления к совершению определенного действия;
- 2) желание, согласие сделать что-либо;
- 3) состояние мобилизации всех психофизиологических систем человека, обеспечивающих эффективное выполнение определенных действий [8].

Сущность готовности человека к педагогической деятельности рассматривается в работах Б.Г. Ананьева, А.Г. Асмолова и др. [2; 3]. В педагогике отсутствует единый подход в определении педагогической готовности, но среди наиболее значимых выделяют деятельностный (Л.Ф. Спирин), функциональный (О.А. Абдуллина и др.) [1], культурологический (Е.В. Бондаревская) [4], компетентностный (В.А. Слостенин) [7], личностный (В.В. Буткевич) [5] и некоторые другие подходы. Под готовностью педагога к осуществлению педагогической деятельности понимают интегральное, профессионально-значимое качество учителя, представляющее собой систему взаимосвязанных структурных компонентов, включающих личностные (профессиональные мотивы и интересы) и профессиональные (профессиональные знания и умения) компоненты [7]. Можно предположить, что компонентами готовности учителя начальных классов к проведению уроков лыжной подготовки с младшими школьниками являются психологическая, теоретическая и практическая готовность.

Психологическая готовность, по нашему мнению, обусловлена установкой личности педагога на овладение младшими школьниками навыками передвижения на лыжах. Под установкой в широком смысле понимается «состояние готовности к определенной форме реагирования, побуждающее человека действовать определенным образом» [8]. Установка учителя на овладение младшими школьниками навыками передвижения на лыжах будет включать принятие педагогом собственной личности, доверие самому себе.

Важным компонентом в структуре готовности учителя начальных классов к проведению уроков лыжной подготовки с младшими школьниками выступает теоретическая готовность. В.А. Слостенин и Л.С. Подымова (1997) предполагают при рассмотрении теоретической готовности к педагогической деятельности не только наличие у педагога психолого-педагогических и специальных знаний, но и проявление этого вида готовности в умении анализировать, прогнозировать, проектировать и рефлексировать результаты своей педагогической деятельности [7].

Теоретическая готовность учителя к проведению уроков лыжной подготовки с младшими школьниками включает аналитические, прогностические, проективные и рефлексивные умения.

Практическая готовность проявляется во внешних умениях педагога, то есть в действиях, которые можно осуществлять в педагогическом процессе. По В.А. Сластенину, практическая готовность представлена организаторскими и коммуникативными умениями [7]. Наибольшую значимость в педагогической готовности учителя начальных классов к проведению уроков лыжной подготовки, по нашему мнению, приобретают организаторские умения, так как они направлены в первую очередь на внешнюю сторону организации педагогического процесса. Коммуникативные умения направлены на создание благоприятного психологического климата на уроке.

Теоретический, практический, а также психологический компоненты готовности учителя начальных классов к проведению уроков лыжной подготовки с младшими школьниками находятся во взаимосвязи и проявляются прежде всего в том, что:

- знания как основа теоретической готовности являются базовым условием для формирования практической готовности учителей, а также установки учителя на качественное овладение навыками передвижения на лыжах младшими школьниками;
- совершенствование теоретической и практической готовности учителя начальных классов также оказывает влияние на закрепление установки на овладение навыками передвижения на лыжах младшими школьниками, стимулирует ценностную позицию, то есть подкрепляет психологическую готовность учителя.

Таким образом, наиболее значимыми компонентами педагогической готовности учителей начальных классов к проведению уроков лыжной подготовки с младшими школьниками является теоретическая и практическая готовность, единство которых необходимо для осознания ими значимости овладения младшими школьниками навыками передвижения на лыжах.

Список использованных источников

1. Абдуллина, О.А. *Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования* / О.А. Абдуллина. – М.: Просвещение, 1984. – 208 с.
2. Ананьев, Б.Г. *Избранные психологические труды: в 2 т.* / Б.Г. Ананьев. – М.: Педагогика, 1980. – Т. 1. – 232 с.
3. Асмолов, А.Г. *Психология личности: принципы общепсихологического познания* / А.Г. Асмолов. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.
4. Бондаревская, Е.В. *Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания: учеб. пособие* / Е.В. Бондаревская, С.В. Кульневич. – Ростов н/Д: Учитель, 1999. – 560 с.

5. Буткевич, В.В. Личность учителя как предмет научного познания: монография / В.В. Буткевич. – Минск: Бел. гос. пед. ун-т, 2000. – 172 с.
6. Овсянникова, Е.А. Формирование готовности будущих учителей начальных классов к профессионально-педагогическому общению: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.08 / Е.А. Овсянникова; Магнитогорский гос. ун-т. – Магнитогорск, 2006. – 22 с.
7. Слостенин, В.А. Педагогика: инновационная деятельность / В.А. Слостенин, Л.С. Подымова. – М.: Магистр, 1997. – 224 с.
8. Тюмасева, З.И. Словарь-справочник современного общего образования: акмеологические, валеологические и экологические тайны / З.И. Тюмасева, Е.Н. Богданов, Н.П. Щербак. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Научное направление 1. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	3
1. Демиденко М.Г., Качур Д.А., Плешкунов Д.А. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ	3
2. Тимошенко В.В., Тимошенко Е.В. ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ КОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ	6
3. Кейзер А.П., Задорожник Е.А., Демидович И.С., Романенко К.В., Мандрик Т.С. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРИ СТАТИСТИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКЕ И ПРОГНОЗИРОВАНИИ РЕЗУЛЬТАТОВ СТУДЕНТОВ В АСУ ВУЗ (ПОДСИСТЕМА «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»)	9
4. Змачинский А.А. ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ КОМПЛЕКСОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОК	13
5. Борисенко М.В. ПРОГРАММНО-АППАРАТНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА ПАРАМЕТРОВ ГЕМОДИНАМИКИ СПОРТСМЕНОВ	15
6. Кукель А.А., Шалимо И.А., Бахмутова Т.А. К ВОПРОСУ О ВЫБОРЕ СРЕДСТВ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ	20
7. Короткевич Е.В. ПРИМЕНЕНИЕ ПРИНЦИПА ДИНАМИЧЕСКОГО СООТВЕТСТВИЯ ПРИ ПОДБОРЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА	25
8. Котловский А.В., Кабакович О.М. СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЮНОГО СПОРТСМЕНА	27

9. Юранов С.Я., Грачева О.С., Левчук О.К. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 30
10. Рафикова А.Р. ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СОВРЕМЕННОЙ ПАРАДИГМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 35
11. Плют П.Д. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ КОММЕРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ 39
12. Луцник Л.Н., Лысенко Е.Н., Ярмолинский В.И. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ В УСЛОВИЯХ ВУЗА 43
13. Ярмолинский В.И. ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУЧНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ 45

Научное направление 2. МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ 50

1. Овсянкин В.А. СОЦИАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ СТУДЕНТОВ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ 50
2. Янович Ю.А. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННОГО КОМПОНЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ЧЕРЛИДИНГА 52
3. Ковель С.Г., Герасимчик М.С., Халло Г.В. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ И ИНТЕРЕСЫ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 55
4. Дзюбкова Т.П. РОЛЯ ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ І СПОРТУ ў АДМАЎЛЕННІ СТУДЭНЦКАЙ МОЛАДЗІ АД КУРЭННЯ ТЫТУНЮ 57
5. Бондарев А.М., Кравченко А.А. ПРОБЛЕМЫ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ И МОТИВАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЕЖИ 62
6. Чередник Т.А., Конон А.И. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ 67
7. Бернацкий М.А., Десюкевич М.М., Ломакин В.В. ПОСТАНОВКА МОТИВОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗАХ 71

**Научное направление 3. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ
В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
НА КАФЕДРАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВУЗОВ 75**

1. Кулинкович Е.К. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ 75
2. Жолудева Г.С., Кожух Л.П. ПРИВЫКАНИЕ К ВОДНОЙ СРЕДЕ – ВАЖНЫЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ 78
3. Кожух Л.П., Бурак Р.И., Жолудева Г.С. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ 81
4. Пасичниченко В.А., Давиденко Д.Н. ОБ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 85
5. Янович Ю.А., Дюмин И.М. К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ 89
6. Кабакович О.М., Котловский А.В. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВЫМ МЕТОДОМ 92
7. Калюнов Б.Н., Григоревич И.В., Саликова Н.Н., Вашкевич А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАК ЕДИНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС 94
8. Садко Н.И., Александрова Т.Г. ФИТНЕС В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ 98
9. Леонович Ю.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ПИЛАТЕСА ПРИ КОМПЛЕКСНОМ ПОДХОДЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВФ УО ФПБ «МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИТСО» 100
10. Климашенко М.Л. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА 104
11. Масловская Ю.И. О ПРИМЕНЕНИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ 108

Научное направление 4. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	110
1. Лосева И.И. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ГАРАНТИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИЩЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА	110
2. Дюмин И.М., Садко Н.И., Дюмин П.И. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗАХ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	113
3. Волкова Н.И., Якимец И.В. К ВОПРОСУ ОБ ОЦЕНКЕ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОМУ УЧЕБНОМУ ОТДЕЛЕНИЮ	116
4. Волкова Н.И. УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ	119
5. Прищепца И.М. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ «ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ» В УО «ВГУ ИМ. П.М. МАШЕРОВА»	123
6. Давиденко Д.Н., Кудрицкий В.Н., Пасичниченко В.А. О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	126
7. Баркова В.В. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	129
8. Ворочай Т.А., Кожедуб М.С. ФАКТОРЫ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЯ АНОРЕКСИЕЙ У ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК	133
9. Матюхина Л.М., Борисова Т.С., Солтан М.М., Мендель Д.П. ЗАВИСИМОСТЬ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ОТ БИОРИТМОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА	137
10. Хомутовская Н.В. МОНИТОРИНГ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ФАКТОРОВ РИСКА ВЫПУСКНИКОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА	142
11. Борисова Т.С., Лабодаева Ж.П., Солтан М.М., Болдина Н.А., Тарасевич Ж.И. ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ФАКТОРОВ РИСКА СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА	145
12. Бутько В.А., Михалевич В.А. СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	150

13. Кейзер А.П., Осянин В.Н., Литвинович Т.Н., Прохоренко В.Г. ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В БЕЛОРУССКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ТРАНСПОРТА И ИХ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ	154
14. Баранов В.А., Бондарев А.М., Кравченко А.А. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ГОМЕЛЬСКОГО ФИЛИАЛА УО ФПБ «МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИТСО»	159
15. Радута В.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНАЯ СРЕДА ВУЗОВСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	164
16. Арцукевич И.М. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ХИМИИ И ЭКОЛОГИИ	168

Научное направление 5. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

1. Костюкевич В.В., Змачинский А.А. О РОЛИ И ЗНАЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	172
2. Змачинский А.А. К ВОПРОСУ О ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	176
3. Марищук В.Л., Марищук Л.В., Козыревский А.В. ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ ПОГРАНИЧНИКОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОСОБЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ	179
4. Васильков П.С., Маслак С.А., Маслак О.С. ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСТВА	184
5. Юдина В.В., Кукель А.А., Бахмутова Т.А. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ОРГАНИЗАЦИИ, ПРОВЕДЕНИЯ И УЧАСТИЯ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ	186
6. Болдина Н.А., Борисова Т.С., Василевская Т.И. ДОНОЗОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ДЕЗАДАПТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ	188

7.	Григоревич И.В., Калюнов Б.Н., Мелешко И.А., Вашкевич А.А., Саликова Н.Н. ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ БГПУ ИМ. М. ТАНКА	192
8.	Лапицкая Л.А., Ковалева О.Н. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ	195
9.	Королев О.Ю. ФИЗИЧЕСКАЯ И УМСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК НЕДЕЛИМОЕ ЦЕЛОЕ	199
10.	Кошман В.В., Осянин В.Н. ФОРМЫ И СРЕДСТВА ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ	203
10.	Сак Ю.В. О ГОТОВНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ К ПРОВЕДЕНИЮ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ	206

Научное издание

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Материалы
Республиканской научно-практической конференции
г. Минск, 17 мая 2012 г.**

Ответственный за выпуск	<i>Ю.А. Янович</i>
Компьютерная верстка	<i>В.И. Дробудько</i>
Корректор	<i>М.В. Натеткова</i>
Дизайн обложки	<i>Т.И. Щербакова</i>

Подписано в печать 31.05.12.

Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 12,56. Уч.-изд. л. 11,8. Тираж 100 экз. Заказ

Учреждение образования Федерации профсоюзов Беларуси
«Международный университет «МИТСО».
Ул. Казинца, 21-3, 220099, Минск.
ЛИ № 02330/437 действ. до 14.10.2014 г.

Отпечатано в типографии ЧП ТУП «ВЮА».
Ул. Минина, д. 14, ком. 45 (каб. 7), 220014, г. Минск.
ЛП № 02330/0494184 от 03.04.2009 г.