

обучения, производственной практики и т.д.). Большой объем общей учебной нагрузки, недостаточная продолжительность ночного сна, дефицит двигательной активности у современных учащихся способствуют негативным изменениям в состоянии здоровья, снижению уровня физической подготовленности, работоспособности и успеваемости. Соблюдение рационального режима дня является основой здоровья. Оно препятствует распространению таких негативных явлений, как употребление спиртных напитков, табакокурение, наркомания и т. д. В средствах массовой информации необходимо начать пропаганду и широкое просвещение учащихся и взрослых по вопросам здорового образа жизни, уделяя внимание важности соблюдения гигиенически рационального режима дня, полноценного сна, достаточной двигательной активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян, Н. А., Шабатура Н. Н. Биоритмы, спорт, здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1989. - 208 с., ил. - (Наука - спорту).
2. Агатова, Л. А. Особенности биоритмальной активности симпато-адреналовой системы и вегетативного баланса у школьников Заполярья и их гигиеническое значение. М., 1984. - 32 с.
3. Акинъш, В. И., Винжего И. Г., Колтшина Е. И. Опыт работы по профилактике заболеваний у школьников // Здоровый ребенок: материалы конгресса педиатров Росси. Москва, 1999. - С. 8-9.
4. Алексеев, С. В. Экология ребенка важнейшее направление экологии человека. / Сб. "Ребенок: проблемы экологии и здоровья". - СПб, 1999. - С. 8-20
5. Алексеев, С. В., Пивоваров Ю. П. Экология человека (учебник). М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001. - 640 с.
6. Алексеев, С. В., Янушанец О. И. Современное состояние здоровья населения как отражение проблем экологии человека // Кн. Развитие и здоровье детей европейского Севера: проблемы и решения. -Архангельск. 1997. - С. 23-25.
7. Алексеев, С. В., Янушанец О. И., Балацкий С. Ю. Влияние экологической ситуации в городе Санкт-Петербурге на процессы формирования детской инвалидности. / Сб. "Ребенок: проблемы экологии и здоровья". -СПб, 1999.-С. 216-224.
8. Андреева, Г. М. Социальная психология. М., Аспект пресс, 1996. - 159 с.
9. Андреевкова, Н. В. Роль семьи в социализации индивида // проблемы быта, брака и семьи. Вильнюс, 1970. - 79 с.
10. Антропова, М. В., Хрипкова А. Г. Адаптация организма детей и подростков к учебной нагрузке (физиолого-гигиенические аспекты) // Адаптация детей и подростков к учебной и физической нагрузкам. М., 1989.-С. 3-18.
11. Туаева, И. Ш. Гигиеническая оценка режима дня и его влияние на здоровье школьников старших классов в современных условиях: автореф. дис. канд. мед. наук: Санкт-Петербург 2005. - 24с.
12. http://med.by/normativ/dokl_Lyk.php
13. <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-55006/>
14. http://www.kadrof.ru/st_sleep.shtml

УДК 796-057.17

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Беспутчик В. Г., Ярмолюк В. А.

УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина»
г. Брест, Республика Беларусь

Здоровье студента – реальная предпосылка удовлетворения его индивидуальных, общественных, духовных и материальных потребностей.

При подготовке специалистов в высших учебных заведениях по современным профессиям и специальностям особое внимание необходимо уделять созданию фундамента здоровья, психофизической подготовленности, двигательных способностей, профессионально-личностных компетенций, способствующих успешному овладению профессией, а также грамотному использованию средств физической культуры и спорта на этапах овладения профессией, совершенствования и профессионального мастерства.

Недостатки двигательной активности студенческой молодежи, объем получаемой информации, нерациональное питание, нарушение режима и отдыха, зачастую приводят к развитию различных болезней цивилизации (нарушение обмена веществ, неврозы, сердечно-сосудистые патологии и др.). Увеличивается количество заболеваний, связанных с употреблением наркотических веществ, спиртных напитков, курением, половой распущенностью и т. п., которые усиливают социальную нестабильность, демографический спад и кризис на рынке труда.

Сегодня система высшего образования бессильна решить большую часть из перечисленных проблем без усилий государства, общества, без специальных программ и мер социально-экономического, профилактического характера, стратегии, направленной на механизмы саморегуляции личного поведения, стиля и здорового образа жизни студента – будущего профессионала. Резервом комфортного функционирования в трудовой и бытовой сфере выпускника учреждения высшего образования является увеличение мощностей всех систем организма и их совершенствование.

Молодежь является наиболее активной категорией общества. Уровень физкультурно-спортивной активности студенческой молодежи во многом определяет востребованность физической культуры и эффективность ее развития в обществе. Сформированный у молодежи интерес физкультурно-спортивной деятельности создает психосоматический комфорт, удовольствие и позитивно влияет на развитие личности.

Интерес к физической культуре – это динамическая социальная категория, которая формируется на протяжении всей жизни человека.

Как утверждают ученые, состояние здоровья студентов более чем наполовину зависит от их образа жизни. Из-за недостаточно сформиро-

ванного мировоззрения здоровьесбережения по отношению к себе и окружающим эта проблема усугубляется, не реализуется в полной мере человеческий потенциал с целью достижения состояния физического, духовного и социального благополучия.

Большую роль в ведении активного образа жизни студентов, повышении двигательной активности должна играть физическая культура в учреждениях высшего образования.

Однако все чаще наблюдаются тенденции роста заболеваемости, снижения уровня физической подготовленности, интереса к занятиям физическими упражнениями.

Целью нашего исследования явилось изучение некоторых компонентов здоровьесбережения и поиск наиболее эффективных путей решения проблем, связанных с укреплением и сохранением здоровья студентов.

На формирование интереса к физкультурно-спортивной деятельности влияет ряд внешних факторов: качество физкультурно-спортивной деятельности; возможность личного выбора вида спорта (упражнений); наличие и доступность материально-технической базы, ее оснащенность, цена абонеента и др. В числе приоритетных субъективных факторов, побуждающих студентов к проявлению физкультурно-спортивной активности были отмечены: повысить свой уровень физической подготовленности; улучшить фигуру; сбросить вес; восстановиться, снять усталость; повысить уровень работоспособности, воспитать манеру и красоту телодвижений; добиться спортивных результатов; рационально использовать досуг; воспитать психологические качества (смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость и др.).

В результате анонимного анкетирования студентов региона выяснилось, что 97% опрошенных считают, что физическая культура особенно необходима в современном обществе для укрепления и сохранения здоровья, телесной красоты и поддержания хорошего настроения. Однако регулярными самостоятельными занятиями во внеучебное время занимается лишь 15% студентов.

В числе основных причин, не позволяющих заниматься физическими упражнениями, студенты отмечают: 35% – нехватку времени; 21% – недостаток финансовых средств на посещение платных занятий в клубах; 15% – отсутствие желания заниматься физической культурой помимо учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»; столько же студентов указали на отсутствие мест занятий по их интересам – по месту жительства; 7% – обременены семейными обстоятельствами; 9% – не могут участвовать в оздоровительных и спортивных программах по состоянию здоровья. 98% опрошенных отметили, что они не ведут здоровый образ жизни, периодически нарушая те или иные его компоненты.

Сегодня в учреждениях высшего образования существует проблема углубленного врачебного контроля, имеют место нарушения в распределении студентов по состоянию здоровья в специальное отделение, отсутствуют условия для занятий студентов специальных медицинских групп (А, Б, В). Переполненность спортивных залов, нарушение гигиенических норм, мер безопасности неблагоприятно сказываются на здоровье студентов и преподавателей, ведущих занятия, что повышает степень рисков, в том числе травматизма.

44% респондентов удовлетворены процессом физического воспитания в вузах; 38% – оценивают этот процесс как хороший, а 18% – не довольны физкультурно-оздоровительной работой, проводимой в учреждении.

Основными мотивами для занятий физической культурой 68% студентов считают поддержание и коррекцию форм тела. 16% – отдают предпочтение базово-продолжающей физической культуре для поддержания собственного уровня функциональных кондиций. 9% – рассматривают мотив как компонент общения с приятными людьми и 7% – как элемент рекреации, проведения активного досуга.

Почти все студенты высказали предложение заниматься физической культурой по их интересам, в этом случае процент занимающихся значительно бы повысился. Большая часть студентов (70% юношей) предпочитают спортивное направление занятий. Девушки (79%) – оздоровительное направление. Около 30% студентов положительно относятся к рекреационным занятиям по свободному регламенту (вело-прогулки, купание, игры на природе). 36,2% студентов отдают предпочтение организационным формам занятий (в спортивные секциях, клубах). Некоторая часть студентов готова использовать для оздоровления, активного отдыха платные физкультурно-оздоровительные услуги. Из наиболее популярных видов услуг, которыми пользуются студенты, названы массаж, сауна, солярий, бассейн, тренажерный и фитнес залы, аэробика, танец, катание на коньках и др.

Рассматривая физическую культуру в ценностном аспекте, можно выделить следующие группы ценностей, которые напрямую взаимосвязаны со здоровьесформированием и здоровьесбережением студентов: интеллектуальные (знания о методах и средствах развития физического потенциала человека); двигательные (лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовке); технологические (комплексы методических руководств, практических рекомендаций, методики, оздоровительной и спортивной тренировки, формы организации физической активности ее ресурсного обеспечения); интенционные (сформированность общественного мнения, престижность физической культуры в обществе и государстве); мобилизационные (спо-

способность к рациональной организации бюджета времени и жизнедеятельности студента).

Физическая культура способствует мотивации и потребностям в организации здорового стиля жизни, что тесно связано с воспитанием их ценностного отношения к этой дисциплине.

По результатам исследования, студенты региона выявили предпочтительные следующим ценностям: духовные, интеллектуальные, физические. Кроме того, дополнительно были выделены психологические и материальные. Самый высокий уровень ценностей отмечен на факультетах физического воспитания, социально-педагогическом и историческом.

Таким образом, для решения вышеуказанных проблем необходимы радикальные изменения, касающиеся стратегии достижения здоровья студентов, создание условий для самопознания основных направлений здоровья личности, саморазвития, самосовершенствования и самореализации в социуме:

- формировать ценностное отношение студента к себе, как к личности, реально производя самоанализ, самооценку, осознание своих возможностей, обращая внимание на свое здоровье и здоровье окружающих;

- в формах учебных занятий и неучебной работы по физической культуре в высшей школе шире применять новые образовательные технологии по обучению студентов знаниям, практическим умениям и навыкам здоровьесбережения и здоровьесбережения. В этих целях использовать спецкурсы, спецсеминары, факультативные занятия, клубы, «Школы красоты и здоровья» и др.;

- усилить агитационно-пропагандистскую работу по формированию здорового образа и активного стиля жизни, организовывать и проводить недели, фестивали, праздники «Здоровье» и др.;

- в зависимости от профиля получения высшего образования создавать и использовать в практике работы авторские программы здоровьесбережения и здоровьесбережения;

- расширить инфраструктуру студенческой физической культуры и спорта соответствующую современным требованиям. Особое внимание обратить на изучение потребностей студентов в новых формах досуга для рационального использования их свободного времени.

2015 г. в Республике Беларусь объявлен «Годом молодежи», а для молодого поколения самым ценным является здоровье. Физкультура и спорт – универсальное средство, которое способствует здоровьесбережению и здоровьесбережению и противостоянию напряженному ритму современного общества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беспутчик, В. Г. К проблеме физической культуры студентов / В. Г. Беспутчик, В. А. Ярмолюк // Динамика на съвременната наука – 2009: материали за V Международна научна практична конференция 17–25 юли 2009. – Том. 14. Физика. Здание и архитектура. – София: “Бял ГРАД – БГ” ООД, 2009. – С.55–58.
2. Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь на 2011-2015 гг. (утверждена постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 24 мая 2011 г. № 16) : [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования РБ от 24 мая 2011 г. № 16.

УДК 796.078

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ С УЧЁТОМ ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Давыдов В. Ю., Журавский А. Ю., Яковлев А. Н.

УО «Полесский государственный университет»

г. Пинск, Республика Беларусь

Существующая система физкультурно-спортивной деятельности не решает в оптимальном объеме проблем физической подготовленности, состояния здоровья и формирования устойчивой потребности студентов к занятиям (Бальсевич, 1995-1998; Григорьев, 1998; Лубышева, 1996-2003; Лотоненко, 2008; Железняк, 1998; Шилько, 2001; Купчинов, 2006).

Анализ научно-методической литературы, многолетний практический опыт, научные исследования указывают на необходимость интегрирования всех форм физкультурно-спортивной деятельности на основе новых технологических подходов.

В работе был использован следующий комплекс методов исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, беседы и интервью со студентами, анкетирование (оценка мотивационной сферы), тестирование физической подготовленности студентов, психологические методы, физиологические методы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Доказано, что комплексное использование технологий различных форм физкультурно-спортивной деятельности в системе учреждений образования увеличивает объем двигательной активности до уровня физиологического норматива и обеспечивает положительную динамику показателей физического развития, состояния здоровья и мотивационной сферы контингента.

Избранная методологическая основа и поставленные задачи определили ход теоретико-экспериментального исследования, которое выполнялось в несколько этапов в течение 2010- 2014 гг. на территории регионов Российской Федерации и Республики Беларусь.