

3. Юшкевич, Т.П. Пути совершенствования процесса подготовки десятиборцев высокой квалификации / Т.П. Юшкевич, И.В. Романов // Мир спорта. – 2012. – № 3. – С.3–9.

4. Куду, Ф.О. Размышления о декатлоне / Ф.О. Куду // Легкая атлетика. – 1968. – №9. – С. – 6–7.

5. Легкая атлетика (многоборье): программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / А.Л. Новиков, Ю.А. Баранаев. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2009. – 92 с.

УДК 624.01.378

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

**Савко Э.И., Хожемпо С.В.**

УО «Белорусский государственный университет»,  
г. Минск, Республика Беларусь

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 говорил, что это кладовая жизни. Всегда ли мы ценим то, чтобы эта «кладовая» не опустошалась? К сожалению, нет.

Физическая культура (ФК) должна входить в жизнь человека с раннего возраста. При этом очень важным является момент выбора степени нагрузок на организм, здесь нужен индивидуальный подход. Ведь чрезмерные нагрузки на организм человека как здорового, так и с каким-либо заболеванием, могут причинить ему вред.

В условиях современного постиндустриального общества с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование), резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также различного рода отклонениям в состоянии здоровья. Сегодня чисто физический труд не играет существенной роли, его заменяет умственный труд. Интеллектуальный труд резко снижает физическую работоспособность организма. Поэтому ФК выступает как вид и как тип общественной практики. Как вид отражает специфику данного вида воспитательной деятельности, как тип – несет в себе все основные свойства социальной системы общества.

К основным принципам ФК можно отнести:

принцип оздоровительной направленности. Педагог так должен организовать занятие по ФВ, чтобы компенсировать недостаток двигательной активности, совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям. Сохранять и укреплять здоровье;

принцип образовательной направленности. На занятиях студент должен получать знания о методах и современных методиках сохранения и укрепления здоровья, как традиционных, так и нетрадиционных. Должен владеть практическими навыками восстановления и сохранения здоровья, ведения здорового образа жизни;

принцип воспитательной направленности. На занятиях должна воспитываться нравственность, эстетические качества, а также доброжелательность, справедливость, коллективизм и взаимовыручка, а также осуществляться связь с умственным, трудовым, нравственным и эстетическим воспитанием [3, с.15].

Одна из доминирующих черт нашего времени – ограничение двигательной активности современного человека. Сто лет назад 96% трудовых операций совершались за счет мышечных усилий. В настоящее время - 99% с помощью различных механизмов. Необходима компенсация дефицита двигательной активности, иначе наступает расстройство, дисгармония сложной системы организма человека.

Недостаточная двигательная активность создает особые неестественные условия для жизнедеятельности человека, отрицательно воздействует на структуру и функции всех тканей организма человека. Вследствие этого наблюдается снижение общих защитных сил организма, увеличивается риск возникновения заболеваний.

Прогресс науки и техники предъявляет высокое требование современному молодому человеку, в первую очередь к его физическому развитию, физической подготовленности, функциональному состоянию организма. Учеба в высшем учреждении образования увеличивает нагрузки на: психическую, умственную и эмоциональную сферы.

Возможность регулировать все процессы в организме достигается тренировкой, упражнением и воспитанием. А систематические занятия физическими упражнениями, и тем более учебно-тренировочные занятия в спорте оказывают положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к напряженной деятельности. Умственная деятельность будет в меньшей степени подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если целенаправленно применять средства и методы физической культуры (например, физкультурные паузы, активный отдых и т.п.) [1, 2, 3, 6].

Физическая культура – вид культуры, ее самостоятельная область, представляющая собой специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Представления о физической культуре в современном обществе не ограничиваются атлетическими формами и двигательными способностями или даже уровнем развития физических качеств. Имеются очень важные системные компоненты в формировании физической культуры, которые слагаются из той жизненной позиции, выбрав которую студент сможет самоопределиться по отношению к освоению физкультурных знаний и ценностей в период учебы и в дальнейшей жизненной практике.

Были поставлены задачи: 1. Определить отношение студентов к дисциплине «Физическая культура» на географическом факультете.

2. Выявить их способности к формированию ценностных ориентаций в стремлении к здоровому образу жизни, необходимых для дальнейшей плодотворной профессиональной деятельности.

Для решения поставленных задач была разработана анкета и проведен социологический опрос студентов. Материалом послужили результаты анкетирования, в котором приняли участие 300 студентов.

Перед студентами было поставлено 18 вопросов, ответы на которые излагались анонимно. Результаты исследования. Следует отметить, что только 17,9% студентов занимается спортом. Из опрошенных только 5,5% прислушиваются к рекомендациям, которые дает преподаватель на занятиях и на лекции. Только 3,5% студенческой молодежи, которые посещают специальное медицинское отделение,

полностью выполняют рекомендации о здоровье и ведении здорового образа жизни [1, 2].

Результаты опроса выявили, что только 3,5% студенческой молодежи закалывают свой организм. При этом, применяя различные методики закаливания: обмывание холодной водой, обтирание холодным полотенцем, применяя контрастный душ для закаливания. И ни один студент не закаливает свой организм, обливаясь с ведра холодной водой.

Хотя на вопрос «Ваше отношение к предмету «Физическая культура» на I курсе положительно ответило 70,5%, на II – 95,0% и на III – 97,5%. Рост интереса от курса к курсу к предмету обусловлен повышающимся интеллектуальным уровнем студентов, пониманием необходимости, важности собственного здоровья, приобретением умений и навыков владения современными оздоровительными технологиями и современными традиционными и нетрадиционными методиками оздоровления. В настоящее время молодые люди постепенно осознают, что для формирования комплекса деловых качеств профессионала нужен общий высокий уровень культуры. Восточная мудрость гласит: «Человек, не знавший самого себя – уже обречен на бескультурье». Важнейший составляющий компонент, которым является физическая культура, закладывается в учреждении образования.

Вместе с тем хочется отметить, что имелись ответы безразличного отношения к ФК, их % составил около 20. И около 15 % студенческой молодежи 1 курса, 10% – второго и 2% отрицательно относятся к физической культуре.

Самому студенту нелегко найти правильные пути к достижению своей цели. Здесь нужен дифференцированный подход с индивидуальными рекомендациями, в первую очередь, педагогов, результатом деятельности которых является повышение положительных ответов.

ФВ в процессе подготовки будущего специалиста является неотъемлемой частью цели и задач организации учебного процесса в учреждении образования и для укрепления и сохранения здоровья [2, 3].

Наиболее объективную потребность в обязательных занятиях физическим воспитанием выразили студенты I и II курсов – соответственно 87,5% и 95,0%. У третьекурсников эта цифра ниже, но все же достаточно высока – 69,5%, потому что уже к третьему курсу, обогатившись современными методиками, они стараются работать самостоятельно над улучшением физическим развитием, физической подготовленностью и здоровьем.

Рациональное использование времени в период учебы определяет уровень культуры личности студента, его творческие и профессиональные перспективы.

Высокий процент положительных ответов указывает на потребность студентов в двигательной активности, что свидетельствует о целесообразности обязательных занятий по физическому воспитанию в системе учреждений образования. Данная форма организации, грамотно включенная в общий образовательный стандарт, дисциплинирует молодых людей, формирует потребность в физических упражнениях на протяжении всей последующей жизни. Приобщаясь к физической культуре, студент овладевает различными методиками: восстановить и укрепить здоровье, повысить свою физическую подготовленность и улучшить функциональные способности.

При предоставлении свободы выбора количества занятий в неделю от I к III курсу прослеживается возрастающая динамика. Так, студенты I курса, еще достаточно не осознавшие необходимость физической активности в восстановлении и укреплении здоровья в своей жизни, предпочли в среднем 2 занятия в неделю. На II и III курсах число возрастает, что еще раз подчеркивает возрастающую роль физического воспитания в жизни современной студенческой молодежи, на этапах взросления, стремления к совершенствованию личности, здоровому образу жизни.

ни, восстановлению и укреплению здоровья, поиску жизненной гармонии средствами физической культуры и ФУ.

Выводы. В среднем, по всем трем курсам, около 50% молодых людей изъявили желание приобщиться к здоровому образу жизни, выявилось их положительное отношение к ФК. Последнее должно стать важнейшим составляющим поведения современного молодого человека, обеспечивающим его рациональное использование интеллектуальных и физических сил личности в интересах общества. Исходя из данных опроса, преобладание у студентов позитивного отношения к предмету «Физическая культура» растет с каждым курсом. Чем старше становится молодой человек, тем осознаннее он начинает относиться к своему здоровью, он целенаправленно ищет пути и методы в достижении необходимого результата, формируя таким образом свое прогрессивное мировоззрение.

В заключение можно отметить, что проведенный социологический опрос указывает на то, что студенческая молодежь положительно относится к занятиям по физическому воспитанию. Растет стремление к занятиям спортом и физическими упражнениями от года к году. Более 80% студентов ответили о потребности в обязательных занятиях физической культурой. Но плохо то, что слишком мало студентов занимается физическими упражнениями и спортом самостоятельно.

### **Литература.**

1. Романова, Е. В., Готовчикова Л.В. Мотивация молодежи к занятиям физической культурой (на примере студентов Алтайского края) / Научно-периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – № 1 (4). – С. 49-59. - [Электронный ресурс]. – URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (дата обращения: 27.03.2017).

2. Савко, Э. И. Приоритет здоровья в физическом воспитании студентов: учеб.-метод. пособие для студентов БГУ / Э. И. Савко. – Минск.: БГУ, 2010. – 100 с.

3. Савко, Э. И. Физическая культура для самосозидания здоровья: метод. Рекомендации / Э. И. Савко. – Минск: БГУ, 2014. – 351 с.

УДК 624.01.378

## **КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Савко Э.И., Зернова Т.В., Шеметовец А.С.**

УО «Белорусский государственный университет»,  
г. Минск, Республика Беларусь

Человеческий организм – самая прекрасная машина в мире. Лев Толстой по этому поводу писал: «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы они питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своей Душой и телом». Питание – основа жизни и здоровья человека. Оно является одним из наиболее значимых факторов жизни [1, 2, 3, 7]. Ведь с едой мы получаем энергию, воду, полезные вещества и минералы, которые, после различных внутренних процессов в организме, оказывают положительное воздействие. Рост, физическое и умственное развитие, настроение и самочувствие – все эти процессы происходят с большими затратами энергии, а восполнить ее запасы можно только с помощью еды. Чтобы быть активными, бодрым, оставаться работоспособным в течение всего дня и быть здо-