

Молодые люди должны обладать творческой инициативой и использовать современные формы занятий физическими упражнениями для активного отдыха и проведения досуга и развлечений. Студенческая молодежь должна владеть информацией о вредных привычках, разрушающих здоровье человека. В последнее время все большую актуальность приобретает проблема сохранения психического здоровья подрастающего поколения. В этой связи молодых людей необходимо вооружать знаниями об образе жизни. Необходимо осуществлять пропаганду здорового образа жизни средствами массовой информации в образовательной среде высшего учебного заведения. Меры, направленные на предупреждение употребления алкоголя, табака, наркотиков среди студентов, должны представлять собой систематические мероприятия, и являться составной частью учебных программ [5].

После окончания обучения в высшем учебном заведении молодёжь проявляет самостоятельную инициативу и самореализовывается в различных сферах. Поэтому уместно утверждать, что физическая культура выступает как составная часть общей и профессиональной ментальности студента, и как важнейшая, качественная характеристика его личностного профессионального роста. Ведь наше завтра — это то, что мы делаем сегодня!

Литература.

1. Иванников, В. А. Волевая регуляция и здоровый образ жизни / В. А. Иванников, В. Н. Шляпников // Матер. научно-практич. конгресса III Всерос. форума "Здоровье нации — основа процветания России". — М., 2007. — Ч. 1. — С. 64-66.

2. Беспалова, Т.А., Царева Н.М., Павленкович С.С., Спиридонова Е.А. Проблемы здоровья молодого поколения. Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке, 2010.—Т.12.—№2.—С.148-149.

3. Горбунов, Ю. Я. Исследование волевой активности в структуре индивидуальности спортсмена // Ю.Я.Горбунов // Теория и практика физической культуры, 2002. — №7. — С. 67-70.

4. Царева, Н.М., Царева Ю.А. Аспекты здоровья студенческой молодёжи // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования. Сб. науч. ст. Всероссийской научно-практической конференции. Елабуга, 2015.— С.255-258.

5. Ларина, О.В. Организация двигательной активности, как одно из условий здорового образа жизни // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сборник статей по материалам IV международной, межвузовской, учебно-методической и научно-практической конференции. Саратов: Издательство: ООО «Центр социальных агроинноваций СГАУ», 2016. — С. 25-29.

УДК 796.05

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Марина И. А, Балгурин А. Н.

УО «Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой»,
г. Новополоцк, Республика Беларусь

Студенчество — это самостоятельная социальная группа, которая всегда являлась объектом особого внимания. За последние десятилетия отмечается тревожная тенденция ухудшения здоровья молодых людей и их физической подготовленности. Это связано не

только с изменениями, которые произошли в экономике, экологии, условиями труда и быта населения, но также с недооценкой оздоровительной и воспитательной деятельности, происходящей в обществе, что и нашло отражение на гармоничном развитии личности молодежи. На сегодняшний день здоровье нации вызывает беспокойство в связи с увеличением количества потребителей наркотиков, алкоголя, табака, токсикомании, низким уровнем двигательной активности молодежи. А как мы знаем, в общем комплексе условий, определяющих уровень здоровья современного студенчества, первостепенное значение имеет их здоровый образ жизни

Проблема укрепления здоровья студентов носит стратегический характер для государства и общества. Задачей высших учебных заведений является подготовка физически здоровых специалистов, способных долго сохранять работоспособность и творческую активность. Хорошее здоровье в совокупности с социальной зрелостью являются необходимыми условиями получения высшего профессионального образования, так как овладение науками сегодня требует от студентов ВУЗов больших умственных, физических и психоэмоциональных затрат. Анализ научной литературы, посвященной проблеме здоровья студенческой молодежи, показывает, что за последние годы она стала еще более актуальной.

Состояние здоровья студентов во многом зависит от образа жизни. В связи с этим повышенное внимание обращается на организацию здорового образа жизни студентов.

В течение всей жизни на человека оказывают влияние самые разнообразные факторы внешней и внутренней среды организма. Всемирной организацией здравоохранения было выделено более 200 факторов, которые оказывают самое значительное, существенное влияние на современного человека. Особого внимания заслуживают первые три из указанных. Это – гиподинамия (недостаток движения), неправильное питание (и прежде всего, избыточный вес) и вредные привычки (употребление алкоголя, никотина, наркотиков и других химических веществ). Четвертое место занимает неблагоприятная экологическая обстановка во многих странах мира.

Неблагоприятное влияние первых трех факторов есть результат неправильного поведения самого человека, недостаточного воспитания, отсутствия у него простых и ясных знаний о разрушающем действии на здоровье каждого фактора в отдельности. Если первые три фактора зависят непосредственно от самого человека, от его мировоззрения, культуры и поведения, то решение экологических проблем зависит от совместных усилий многих стран.

Таким образом, здоровый образ жизни – это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направлено на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены [3].

Оптимальная двигательная активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь, активной ее части. Риск развития у него опасных для жизни заболеваний сосудов сердца и мозга, сахарного диабета, рака, является достоверно более низким [4].

По данным медиков регулярная двигательная активность обеспечивает снижение риска внезапной смерти, в первую очередь, ранней, острых сосудистых заболеваний сердца и мозга, артериальной гипертензии, сахарного диабета, психических нарушений. Состояние здоровья человека напрямую связано с уровнем его двигательной активности [1,2].

Нами было проведено социологическое исследование, с целью определить отношение студентов к здоровому образу жизни, двигательной активности, а также состояния здоровья студентов. Анкета содержала вопросы различной направленности, и большинство вопросов предполагало несколько вариантов ответов.

В анкетировании приняло участие 77 студентов гуманитарного факультета, 40 студентов специальности «Физическая культура» (далее ф/к), 37 студентов специальности «Дошкольное обучение» (далее д/о) Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой.

Анализ результатов анкетирования показал, что большинство студентов специальности

«Физическая культура» (68,3%) оценивают свое здоровье как хорошее, 29,3% – как удовлетворительное. В то же время 58,5% студентов специальности «Дошкольное обучение» определили свое здоровье как удовлетворительное, а 41,5% – как хорошее; 24,4% студентов специальности «Физическая культура» и 53,7% студентов специальности «Дошкольное обучение» дают определение понятию «здоровый образ жизни» и называют его главные составляющие компоненты; имеют общее представление об этом понятии 58,5% студентов специальности «Физическая культура» и 39% студентов специальности «Дошкольное обучение».

Анализ ответов на вопрос «Что необходимо для ведения здорового образа жизни?» показал, что у студентов обеих специальностей недостаточно знаний о том, что необходимо для ведения здорового образа жизни, т. к. 34,2% студентов специальности «Физическая культура» и 48,5% студентов специальности «Дошкольное обучение» выбрали вариант ответа «наличие соответствующих знаний».

Также важными факторами, по мнению студентов, являются желание (ф/к – 41,5%, д/о – 95%) и сила воли (ф/к – 34,2%, д/о – 70,8%), наличие денежных средств – (ф/к – 17,1%, д/о – 48,5%).

Оценивают свой двигательный режим как достаточный для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья 56,1% опрошенных студентов специальности «Физическая культура» и 65,9% студентов специальности «Дошкольное обучение», считают недостаточным – 34,2% (ф/к) и 34,1% (д/о), оставляют этот вопрос без внимания 9,7% (ф/к); 34,2% студентов специальности «Физическая культура» и 70,8% студентов специальности «Дошкольное обучение» считают, что в результате занятий физкультурно-спортивной деятельностью у них повысилась работоспособность, улучшилось самочувствие; 34,2% студентов специальности «Физическая культура» и 22% специальности «Дошкольное обучение» считают, что они стали реже болеть. У 36,6% студентов специальности «Физическая культура» и 39% студентов специальности «Дошкольное обучение» улучшились показатели физического развития.

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

Таким образом, проведенными исследованиями установлено, что уровень двигательной активности студентов специальности «Дошкольное обучение» значительно ниже, чем у студентов специальности «Физическая культура», показатели здоровья которых гораздо выше, чем у студентов специальности «Дошкольное обучение», что, вероятно, напрямую связано с более активными занятиями физической культурой. Также в ходе работы выяснено, что у студентов недостаточно соответствующих знаний для ведения здорового образа жизни.

Молодые люди не всегда располагают необходимыми знаниями и убеждениями, чтобы осознанно выбрать определенный образ жизни. Иногда им мешают вредные для здорового образа жизни традиции и укоренившиеся в быту той или иной семьи привычки поведения. Поэтому необходимо обеспечить студентам благоприятные условия для выбора и поддержания такой линии поведения, такого образа жизни, которые способствуют укреплению здоровья. Двигательная активность имеет тесную связь с состоянием здоровья студентов, поэтому необходимо уделять больше внимания важности двигательной активности как компонента здорового образа жизни.

Литература.

- 1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.*
- 2. Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. – М.: Кнопка,*

2001. – 560 с.

3. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. В. Марков. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 320 с.

4. Павловский, С. В. Динамика состояния здоровья студентов УО «ПГУ» / С. В. Павловский, Н. И. Апрасюхина // Вестник Полоцкого государственного университета, 2009. – № 5. – С. 117–122.

УДК 796.016

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ФИТНЕС- АЭРОБИКИ

Мартынова Е.И., Сучков А.К.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. В настоящее время студенческая молодежь стремится использовать все разнообразие форм двигательной активности в соответствии со своими предпочтениями, стилем жизни, современным образом мышления и своим социальным статусом, вопреки устоявшимся традиционным формам преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» с унифицированными показателями – контрольными и зачетными нормативами.

Академические занятия по физической культуре в совокупности с другими формами физического воспитания в УВО призваны обеспечить необходимые условия для наиболее полного удовлетворения студентами потребности в двигательной активности. Однако, вследствие плохой посещаемости студентами, эффективность учебных занятий в целом – низкая. Одной из причин этого является недостаточная привлекательность для студентов содержания занятий, а также тех средств, которые традиционно используются при их организации. Авторы проводимых исследований физического воспитания в учреждениях высшего образования отмечают, что для повышения интереса студентов к академическим занятиям по физической культуре рекомендуется в большем объеме в состав традиционно используемых средств включать популярные среди студенческой молодежи системы физических упражнений и виды спорта (А.И. Давиденко, 2005; Ю.А. Тимошенко, 2006; Ю.Н. Аллянова, 2007; О.А. Иваненко, 2010).

Основная часть. В последнее время стало доброй традицией обеспечивать физическое воспитание обучающихся в учреждениях высшего образования новыми формами повышения их двигательной активности. Фитнес-программы, интегрированные в образовательный процесс по физической культуре, обладают значительным оздоровительным потенциалом, создают положительный эмоциональный фон учебных занятий, способствующий мотивации обучающихся к целенаправленному освоению ценностей физической культуры, что подтверждают многочисленные исследования специалистов физической культуры [1, 2].

Основной тренировочной базой аэробики являются комплексы общеразвивающих упражнений, которые в обязательном порядке выполняются под ритмичную музыку, в различном темпе, с многократным повторением движений без длительных пауз, с танцевальными переходами от одних упражнений к другим [3].

С. В. Добровольская указывает на то, что музыкальное сопровождение рассматривается не как фон занятий, а как активный его элемент. В настоящее время накоплен большой экспериментальный материал, подтверждающий положительное влияние музыки при занятиях физической культурой [4].

И.Ф. Калинина [5] в своих исследованиях обосновывает эффективность использования