

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ  
ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
ФОНД РАЗВИТИЯ И ПОДДЕРЖКИ  
НЕЗАВИСИМЫХ НАУКИ И ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ  
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М.ТАНКА

Материалы международной  
научно-практической конференции  
**«ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ:  
ДОСТИЖЕНИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ НА  
СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ»**

8—9 декабря

Минск 1999

Материалы докладов и сообщений  
международной научно-практической конференции

**“Здоровье студенческой молодежи: достижения науки  
практики на современном этапе”**

**Редакционная коллегия:**

Соколов В.А., Фурманов А.Г., Бутрим Г.А., Волков И.П., Волчанина Е.И., Коломейцев Ю.А., Кривцун-Левшина Л.Н., Кряж В.Н., Лавриненко Г.В.

©Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 1999 г.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНОГО СМЫСЛА ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

*Антонец В.Ф.*

*(Национальная академия Пограничных войск Украины  
им. Б.Хмельницкого)*

В настоящее время боевая подготовка любого военного специалиста не может быть полноценной, если она будет ограничена лишь наличием военной техники, систем оружия и умением управлять ими.

Непременным условием успешного выполнения боевых задач является обязательное наличие у каждого офицера физических возможностей для максимально эффективного использования всей мощи боевой техники.

Физкультурное воспитание, являясь подсистемой целостного учебного процесса, ориентировано на выполнение социального заказа общества по подготовке здорового специалиста, способного организовать и вести здоровый образ жизни. Обеспечить решение этой важной социальной проблемы возможно путём достижения стратегической цели физкультурного воспитания — формированием потребности в физическом самосовершенствовании курсанта как системного интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего офицера.

Нами отработана методика формирования потребности физического самосовершенствования у будущих офицеров-пограничников. Главное внимание при этом было сосредоточено на формировании личностного смысла и практических умений физического самосовершенствования.

Процедура построения эксперимента предусматривала следующую последовательность фаз формирования потребности в физическом самосовершенствовании:

1. фаза актуализации и стабилизации личностного смысла;
2. фаза формирования когнитивного компонента;
3. фаза формирования практических умений и навыков физического самосовершенствования (поведенческий компонент).



Сущность выбранного нами подхода заключается в том, что в период между полным здоровьем и первыми специфическими проявлениями заболевания сердечно-сосудистой системы выделяются условных градаций функционального состояния организма, которые определяются степенью адаптации к условиям воздействия различных факторов, в том числе и физических нагрузок.

Адаптационный потенциал (АП) в группе специального отделения составил 2,158 балла, а в группе основного отделения — 2,1 балла. Эти величины существенно не отличались в изучаемых группах и несколько превышали пороговое значение, равное 2,1 балла. Для отнесения обследуемых к тому или иному классу функционального состояния нами использованы следующие шкалы: удовлетворительная адаптация — пороговое значение АП не более 2,1 балла; напряжение механизмов адаптации — 2,11–3,2 балла; неудовлетворительная адаптация — 3,21–4,3 балла; срыв адаптации — не менее 4,3 балла. Случаев неудовлетворительной адаптации у обследованных нами студенток не отмечалось.

Если обратиться к индивидуальным показателям, то в группе специального отделения уровень удовлетворительной адаптации отмечен у 6 студенток из 13, т.е. — 46,13%. Напряжение механизмов адаптации было у 7 исследуемых и эти величины колеблются от 2,160 до 2,352 балла. Они незначительно превысили пороговое на 0,060 и 0,252 балла. В группе основного отделения из 16 обследуемых студенток напряжение механизмов адаптации отмечено у 9 занимающихся и это составляет 56,28%. Пороговые значения превышены на 0,025 и 0,643 балла.

Все это свидетельствует о том, что в изучаемых нами группах функциональные возможности находятся примерно на одинаковом уровне. И если для студенток основного отделения нет противопоказаний при выборе средств и методов подготовки, при помощи которых функциональные возможности реализуются в функциональных способностях, что очень важно, как указывает на это А.Г.Дембел (1980), в различных видах деятельности, в том числе, учебной, трудо-

вой, спортивной, то при работе с группой специального отделения в этом плане имеются трудности.

При некоторых заболеваниях противопоказано использование тех или иных средств и методов подготовки.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что и в группах специального отделения большое количество студентов имеют хорошие адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы, следовательно, решая задачи реабилитации, необходимо осуществлять дифференцированный подход и уделять внимание поддержанию, повышению уровня функционального состояния организма студентов специального отделения.

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ КАК ОДИН ИЗ КРИТЕРИЕВ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Середин А.А., Огородников С.С.  
(Белорусский государственный педагогический университет им.М.Танка)*

Здоровье студенческой молодежи является социально значимым фактором как для каждого отдельного индивида, так и для общества в целом. Это обуславливается несколькими факторами:

1) студенческая молодежь является той наиболее активной частью населения, которая будет в XXI веке определять основные направления политического, экономического и духовного развития общества;

2) соблюдение основ здорового образа жизни современной молодежи, особенно студенческой, позволяет поднять социальную значимость физической культуры среди других слоев населения;

3) здоровье и социальная активность нынешней студенческой молодежи являются одними из компонентов всей системы высшего образования.

Различные научные исследования (В.А.Соколов, 1996г., А.Г.Фурманов, 1999 г., В.М.Колос, 1999 г. и многие другие) показы-



вают, что в настоящий момент у большей части студенческой дежи имеются отклонения в состоянии здоровья. В значительной степени это определяется несоблюдением основ здорового образа жизни (наличием вредных привычек, недостаточной двигательной активностью, несоблюдением режима дня и т.д.), наследственными заболеваниями, социально-экологическими аспектами. Необходимо отметить, что значительная часть студенчества достаточно прохладно относится к учебным занятиям по физвоспитанию. Кроме того, 4 часа занятий в неделю, безусловно, являются недостаточными для полноценного восстановления в режиме напряженного учебного процесса. Несмотря на достаточно большой учетной нагрузкой, студенты на протяжении достаточно длительного времени испытывают и стрессовые нагрузки, обусловленные сдачей экзаменов, зачетов, коллоквиумов, защит курсовых работ и т.д. Таким образом, возрастает значимость внеучебных форм физического воспитания. Однако необходимо отметить, что в значительной степени спортивно-массовая работа в вузах носит больше спортивный уклон, нежели оздоровительный. Некоторые научные исследования (И.К.Крушик, Д.А.Скиневич, В.С.Шендерович, 1999 г., Л.Л.Матвиенко, 1999 г. и другие) показывают, что основными факторами, определяющими мотивацию студентов к занятиям физической культурой, являются: укрепление здоровья, улучшение физического строения, самочувствия, снятие усталости, стремление к красоте тела. Достижение высоких спортивных результатов является мотивом для значительной части студентов-спортсменов, у которых, как правило, и здоровье достаточно хорошее, и мотивация высокая, обусловленная регулярными занятиями спортом. Для основной же массы студентов необходимо организовать секции или группы оздоровительной направленности. При этом необходимо придерживаться принципов доступности физических упражнений, оздоровительной направленности, учета индивидуальных особенностей организма и физического развития, привлекательности различных форм занятий. В календаре спортивных мероприятий необходимо предусматривать значительное число мероприятий, носящих чисто оздоровительную направленность

(занимательные эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, турпоходы и т.д.). В положения о физкультурно-оздоровительных мероприятиях необходимо включать пункт о процентном участии студентов учебной группы к общему числу, что позволит больше привлекать студентов к различным мероприятиям и определять общекомандные места не только по лучшим результатам, но и по массовости участников. Безусловной является и необходимость постоянной образовательной работы, направленной на закрепление основ здорового образа жизни в студенческой среде.

### ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

*Сержантова С.В., Бартман О.В.  
(Минский областной центр здоровья)*

Состояние здоровья студентов, а также учащейся молодежи ПТУ и техникумов, в настоящее время является одной из важных социальных проблем. Огромный объем информации, компьютеризация учебного процесса, плотный график обучающих занятий, а также самоподготовка резко снижают уровень здоровья молодежи. Основными неблагоприятными факторами, оказывающими влияние на организм студентов и учащихся, являются: высокий уровень психо-эмоциональной нагрузки, формирование вредных привычек (зависимостей), недостаток внимания к собственному здоровью, несвоевременное обращение за медицинской помощью и лечение заболеваний. Кроме того, имеет место несбалансированность и недостаточность питания, низкая двигательная активность и отсутствие систематических занятий по физическому воспитанию. Среди студентов и учащихся резко снижена оценка значимости здоровья для последующей деятельности, полноценной жизни, отсутствует установка на сохранение здоровья.

Поэтому с целью корректировки образа жизни, снижения распространенности факторов риска среди студентов, учащихся техни-



МАТЕРИАЛЫ ДОКЛАДОВ И СООБЩЕНИЙ  
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

«ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ:  
ДОСТИЖЕНИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ»

г. Минск, 8-9 декабря 1999 г.

**Редакционная коллегия:**

Соколов В.А.  
Фурманов А.Г.  
Бутрим Г.А.  
Волков И.П.  
Волчанина Е.И.  
Коломейцев Ю.А.  
Кривцун-Левшина Л.Н.  
Кряж В.Н.  
Лавриненко Г.В.

**Ответственный за выпуск:**

И.Э.Игнатович

Сдано в набор 16.11.99 Подписано в печать 25.11.99

Формат 60x84 1/16 Бумага офсетная

Печать ризография Тираж 150 экз. Заказ № 173

Отпечатано с оригинал-макета автора  
в Республиканском учебно-методическом  
центре физического воспитания населения,  
220005, г. Минск, пр. Ф. Скорины, 49

ЛВ №360 от 21.01.99 г.

ЛП №320 от 15.12.98 г.