

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования

«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Европейский гуманитарный университет

Научно-методический совет по физической культуре и спорту
Министерства образования Республики Беларусь

**ЗДОРОВЬЕ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ:
достижения науки и практики
на современном этапе**

*Материалы III Международной
научно-практической конференции
9—10 декабря 2002 года*

Минск 2002

УДК 61:378
ББК 51:74.58
3466

Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ

Рецензионная комиссия:

Б. С. Гудимов, доктор медицинских наук, профессор, академик;
В. Н. Аринчин, доктор медицинских наук, академик

Редакционная коллегия:

В. А. Соколов (ответственный редактор);
М. М. Круталевич,
В. В. Тимошенко,
О. А. Михневич,
О. Г. Дранкевич (секретарь)

3366 **Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе: Материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 9—10 дек. 2002 г. — Мн.: БГПУ, 2002. — 182 с.**

ISBN 985-435-509-8

Материалы III Международной научно-практической конференции «Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе» посвящены проблемам состояния здоровья студенческой молодежи; формам, средствам и методам ее оздоровления; достижениям науки и методики в обеспечении ЗОЖ студентов.

Адресуется студентам, аспирантам, преподавателям, ученым-исследователям и всем, кто интересуется проблемами здорового образа жизни.

УДК 61:378
ББК 51:74.58

ISBN 985-435-509-8

© Коллектив составителей, 2002
© УИЦ БГПУ, 2002

ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

ОБ ОСНОВНЫХ УСЛОВИЯХ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Г. А. Бутрим, начальник
Главного управления социальной
и воспитательной работы Министерства
образования Республики Беларусь, Минск

Решение программной задачи ускорения социально-экономического развития страны требует коренного улучшения профессиональной подготовки специалистов. Здоровье, квалификация, компетентность кадров и их высокая гражданская ответственность во многом определяют масштабы и темпы научно-технического прогресса, интенсификации народного хозяйства.

Высшая школа нашей республики имеет исторические заслуги перед обществом. Подготовленные ею кадры специалистов позволили успешно решать сложнейшие задачи создания современного мощного экономического, научно-технического и оборонного потенциала страны. В короткие сроки была сформирована многонациональная народная интеллигенция, внесшая значительный вклад в развитие материального производства, духовной сферы, повышение общеобразовательного и культурного уровня белорусского народа.

Однако сегодня, когда произошли существенные социально-экономические преобразования, имеются экологические проблемы, идет снижение материального положения значительной части населения, утрачиваются традиционные морально-духовные ценности, увеличивается количество и уровень эмоционально-психологических стрессов. Все это ведет к резкому ухудшению основных показателей здоровья населения, в том числе и студенческой молодежи.

В данной ситуации очень важно осознать, что позитивно развивающимся обществом может быть лишь то, в котором здоровье людей является важнейшей нравственной ценностью и на здоровье создана «политика моды».

Студенческая молодежь — это та социальная группа людей, роль и значимость которой во всех сферах жизни общества постоянно возрастает. И нам не безразлично состояние ее здоровья.

Сегодня мы не строим иллюзий и прекрасно понимаем, что для существенного оздоровления населения необходима сильная экономика страны. Но твердо уверены в том, что укрепление и развитие экономических процессов идет через систему образования.

Министерство образования ведет целенаправленную последовательную работу по реформированию всех звеньев национальной системы образования, в том числе и в высшей школе.

НАРКОТИЗАЦИЯ МОЛОДЕЖИ И АНТИНАРКОТИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (М. Т. Кузнецов, Б. М. Гольдинберг).....	
СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ГОМЕЛЬСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА ПО ДАННЫМ АНКЕТИРОВАНИЯ (Л. П. Мамчиц).....	
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ БГАФК (А. А. Семкин, А. Д. Захарик).....	
ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ (А. А. Скикевич, Л. В. Легкая).....	
ВЛИЯНИЕ ОЧЕРЕДНОСТИ РОЖДЕНИЯ НА СОМАТИЧЕСКОЕ ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (И. И. Татарчук).....	
СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТОВ НАРОДНОЙ КУЛЬТУРЫ И ДОШКОЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ БГПУ (В. И. Шопин, Л. С. Поликарпова, А. В. Шопин).....	
АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ I КУРСА ОСНОВНОЙ ГРУППЫ ГОГМИ (Н. Г. Яцко, Н. Н. Гаврилович, С. В. Горбун).....	
Секция 2. ФОРМЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОЗДОРОВЛЕНИИ СТУДЕНТОВ	42
ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК С РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (Е. С. Базеко, И. А. Марина, И. Е. Мысливчик).....	42
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ В ЗАНЯТИЯХ ВОЕННОЙ КАФЕДРЫ ГРАЖДАНСКОГО ВУЗА (В. Я. Борисов, З. Н. Суша, Е. А. Масловский).....	44
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УМСТВЕННОГО ТРУДА СТУДЕНТОВ (Т. С. Борисова, Н. А. Панова, О. Е. Никитина).....	45
БЕЛКОВОЕ ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ (Г. Л. Ворсина, В. Л. Замский).....	46
О ЖИРОВОМ ДИСБАЛАНСЕ РАЦИОНА СТУДЕНТОВ (Г. Л. Ворсина, Е. С. Блоцкая).....	47
К ВОПРОСУ ОБ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ РАЦИОНА СТУДЕНТОВ (Г. Л. Ворсина).....	48
К ВОПРОСУ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ (М. П. Гляцевич).....	49
САМООЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ (Б. М. Гольдинберг, Р. В. Радькова).....	50
ПРОФИЛАКТИКА ЛЕГОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (В. Н. Дворак, Л. И. Грамович, Т. С. Силаева, А. В. Блашкевич, Д. Н. Григоренко).....	52
СРАВНЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ СИЛЫ МЫШЦ ПЛЕЧ В 1996 — 2002 ГГ. (Енджейчак Т., Стула А.).....	53
ЗАКАЛИВАНИЕ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (И. И. Ефременко, С. В. Абрамова).....	55
РОЛЬ ПРОГРАММЫ СОМОСОЗИДАНИЯ В ДОСТИЖЕНИИ ГАРМОНИИ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (Э. И. Жук, В. Н. Бондаренко).....	56
РОЛЬ ИНФОРМАЦИОННОГО КАБИНЕТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (В. И. Заяц).....	58
● КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (С. В. Малахов, Д. А. Игнатович, Ю. Н. Пауков, Т. И. Скородов).....	59
АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЙ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СТУДЕНТОВ I КУРСА ГОГМИ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА (Т. В. Карлюк, К. Ю. Романов, М. Ю. Куликова).....	60

ХАРАКТЕР ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ЗАНЯТИИ ИМИ (И. И. Колтун).....	61
НАРОДНЫЕ ИГРЫ — СРЕДСТВО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ (Н. А. Костюкевич).....	64
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СИСТЕМЫ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ (И. А. Марина, Л. Д. Фадеева, О. В. Пеганова).....	65
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ (Н. С. Мартынюк).....	67
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ — ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА (Р. Н. Медников, Г. В. Забурьянова, Г. Г. Галлямов, Г. А. Пятина, В. В. Садовникова).....	68
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КОНТЕКСТЕ СИСТЕМЫ «ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ — ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» (О. А. Михневич).....	70
РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА КОНТРОЛЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ» (В. А. Овсянкин, Г. Н. Сущенко, В. Л. Дорошевич).....	72
ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ О. В. Пеганова, И. А. Марина, Л. Д. Фадеева).....	73
РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ АКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (А. Р. Рафикова).....	75
«ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ» КАК ФОРМА ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЮ СТУДЕНТОВ (А. В. Северин).....	77
● ЗНАЧЕНИЕ И МЕСТО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО И ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ (В. А. Соколов, Х. Фархад).....	78
● ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ НА ПЕРЕХОДНОМ ЭТАПЕ: ШКОЛА — ВУЗ (В. А. Соколов, А. Ф. Лукьянчик).....	79
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ СО СТУДЕНТАМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ (Н. М. Томанова, В. А. Овсянкин, Л. Л. Злотникова, Т. А. Мицкевич, И. А. Шалимо).....	80
ДИАГНОСТИКА, ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ СКРЫТЫХ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ (М. В. Шилина).....	81
СОСТОЯНИЕ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И ЗАКОНЧИВШИХ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ (А. И. Шпаков, Д. Каминская, В. Омелящик).....	83
ДИНАМИКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ И СТАТУС ПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (А. И. Шпаков).....	84
Секция 3. ДОСТИЖЕНИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ В ОБЕСПЕЧЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ: ФИЗИЧЕСКОГО, СОМАТИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО	86
ОСОБЕННОСТИ КОНТРОЛЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ ГЕМОДИНАМИКИ В УСЛО- ВИЯХ ДЛИТЕЛЬНЫХ ГИПЕРТЕРМИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В САУНЕ (Н. В. Жилко).....	86
ВЫЯВЛЕНИЕ ПРЕПАТОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ БГМУ (Т. И. Каленчиц, А. И. Костюченко).....	88

2) по второй методике (УСК):

Испытуемые	УСК					
	Шкалы оценки					
	Ио			Из		
	Интернал	Норма	Экстернал	Интернал	Норма	Экстернал
КГ	13	4	13	21	4	5
ЭГ	20	7	3	24	5	1

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

- В представлениях студентов из КГ и ЭГ действительно обнаруживаются различия: представления студентов группы здоровья о способах организации возможностей осуществления ЗОЖ отличаются большей релевантностью жизни и находят в ней практическое воплощение, имеют более высокий уровень локуса-контроля в отличие от представлений других студентов.
- Студенты, посещающие группы здоровья становятся более ответственными за себя: стремятся к саморегуляции и организации жизни согласно принципам ЗОЖ. Поэтому группы здоровья действительно являются эффективной формой обучения здоровью студентов.

ЗНАЧЕНИЕ И МЕСТО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО И ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ

В. А. Соколов, Х. Фархадов,
БГПУ, Минск

Достижения науки и техники коренным образом изменили социальную и экономическую структуру общества. Человек испытывает интенсивное воздействие окружающей среды. Изменение климатических условий: наводнения, засухи, пожары, повышенный радиационный фон в результате аварии на АЭС, миграция населения и многие другие факторы предъявляют повышенные требования к организму человека, его адаптационным механизмам, способности противостоять неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды.

Научно-техническая революция наряду со своим огромным положительным влиянием на развитие человеческого общества имеет и отрицательное. Прежде всего, возникновение гиподинамии с вытекающими из этого последствиями, т. е. заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата и многое другое. Гиподинамия или, как ее называют медики, — гипокинезия — одна из биосоциальных проблем современности.

Массовая физическая культура и спорт, способные противостоять негативным факторам оздоровления человека, молодых людей, теряют свою притягательность и мотивацию. Коммерциализация спорта последних лет значительно снизила рост массовости физкультурного движения. На ряду с современными формами и средствами оздоровительной работы, на одно из ведущих и доступных выступает оздоровитель-

ный краеведческий туризм, для которого не нужен дорогостоящий спортивный инвентарь, спортивные сооружения и спортивные базы. Природные ресурсы, оздоровительные силы: солнце, воздух и вода — наиболее доступны каждому молодому человеку. Являются эффективными факторами физической рекреации и реабилитации учащейся молодежи. Вот почему важна подготовка специалистов по разным формам туризма в учебных заведениях и организация непосредственных практических занятий в них и других государственных учреждениях. Физическая реабилитация термин из области знаний и практических действий, направленных на восстановление функций организма физическими методами. Физические методы являются составной частью комплексной медицинской терапии, медицинской реабилитации больных, профилактики различных заболеваний, повышения жизненных функций организма, восстановления высокой работоспособности организма молодого человека. Физиологические аргументы оздоровительной направленности туризма в учебных заведениях — это комплексные раздражители, получаемые в походах на природе, в нагрузках при пеших, лыжных, велосипедных переходах, в необходимости переплыwania рек, озер и других водоемов. На получаемые раздражители организм реагирует сложной адаптационно-приспособительной реакцией. Реакции при этом носят неспецифический защитно-восстановительный характер. Наши предварительные исследования на студентах, занимающихся туризмом и спортивным ориентированием, показали высокий оздоровительный эффект по показателям физического развития и физической подготовленности.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ НА ПЕРЕХОДНОМ ЭТАПЕ: ШКОЛА — ВУЗ

В. А. Соколов, А. Ф. Лукьянчик,
БГПУ, Минск

Состояние здоровья населения Республики Беларусь в настоящее время является важнейшей проблемой, но особое внимание и озабоченность вызывает состояние здоровья молодежи.

Главными причинами создавшегося положения являются: отсутствие потребности у населения в здоровом образе жизни, низкий уровень культуры, проявляющийся в употреблении алкогольных, табачных и наркотических веществ. Поэтому решение проблемы оздоровления молодежи наиболее реально при воспитании здорового человека с раннего возраста.

Одним из основных компонентов здорового образа жизни является физкультурная активность, поэтому нужно привлекать молодежь к занятиям физической культурой и спортом, которые должны носить оздоровительный характер.

Важная задача оздоровления подрастающего поколения может быть успешно решена при условии осознания мотивов, характера интересов, потребностей, привычек у школьников к физической культуре и спорту, знание факторов воздействующих на формирование мотивов и дальнейшее их развитие.