

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.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АСИММЕТРИЯ КАК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ (В. М. Лебедев)	85
СИММЕТРИЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ: ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКА ФУТБОЛИСТОВ (Р. Н. Медников)	91
● ДИНАМИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ НАД ПОКАЗАТЕЛЯМИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОК (В. И. Тихонова, В. Н. Сущенко)	94
РЕАКЦИИ МАГИСТРАЛЬНЫХ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ НА ИЗМЕНЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ У СТУДЕНТОК, ДОЛГО ПРОЖИВАВШИХ В ЗОНЕ РАДИАЦИОННОГО КОНТРОЛЯ (Г. Е. Хомич, Н. К. Саваневский, Ю. В. Лысенко)	96
Секция 4. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ: ПРОБЛЕМЫ, ПУТИ РЕШЕНИЯ	98
К ВОПРОСУ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ (Н. И. Антипин, С. Ф. Вильтовский, А. Е. Мысливчик)	98
● ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ (И. С. Аринович)	99
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОК ПОЛЕССКОГО РЕГИОНА (О. М. Афонько, А. А. Борисок, Н. Н. Тукач)	100
ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА — СОЦИАЛЬНЫЙ ЗАКАЗ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЙ БУДУЩЕМУ СПЕЦИАЛИСТУ (А. Р. Баймурзин, А. С. Закиров)	102
СЕРТИФИКАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛУГ — ДЕЙСТВЕННЫЙ МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (Л. К. Дворецкий, С. В. Любимов)	103
● МНЕНИЕ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ О РОЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ (Б. Н. Колюнов, И. В. Григоревич, Н. Н. Саликова, А. А. Вашкевич, Д. К. Мардас)	105
ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У СТУДЕНТОВ (Е. Н. Климова, В. А. Шагинова)	106
НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (В. А. Коледа)	107
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ГРУПП ЛФК (Л. А. Колосовская)	109
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ОПТИМАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ (О. Л. Крук)	110
СОВРЕМЕННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ — ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (Р. И. Купчинов)	112
ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (Д. Ю. Куриленок)	113
ВЗАИМОСВЯЗЬ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО СТУДЕНТА (А. В. Кучерова)	115
«ВАЛЕОЛОГИЯ» — ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ (О. Н. Малах, А. Н. Дударев, И. А. Литвенкова)	117
ЗДОРОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЛИЧНОСТНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ НА СТАРШЕЙ СТУПЕНИ ШКОЛЫ (А. И. Метель)	118
ПРООЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ В ПОВЕДЕНИИ СТУДЕНТОВ УЧИТЕЛЬСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ЗЕЛЁНОГУРСКОГО УНИВЕРСИТЕТА (М. Ковальски, П. Ковальски, З. Тырек)	120
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (И. Г. Нигрева)	123

К ВОПРОСУ О ПЕРЕСТРОЙКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ (В. А. Овсянкин, Ю. А. Хамазюк, В. В. Юдина)	125
● ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ КАК ОДИН ИЗ КОМПОНЕНТОВ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ (С. С. Огородников, Н. В. Курлович)	126
ПРОБЛЕМА АКТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ЛФК» (В. И. Петровец, О. В. Станкевич, О. М. Багновец, А. Л. Зиновчик, А. Н. Герасевич)	127
ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗВОСПИТАНИЮ (Г. А. Плыгань, А. А. Вашкевич, С. Г. Шумаков)	128
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ (А. Р. Рафикова, С. С. Лапука)	130
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (К. Ю. Романов, Т. В. Карлюк, М. Ю. Куликова)	131
КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ (А. В. Русецкий, С. Ф. Сурганова, Л. И. Шевцова, Е. П. Боброва, Д. А. Самоненко)	133
ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА (А. В. Северин)	134
МНЕНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ (В. В. Тимошенко, Н. А. Старжинская)	135
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОТРЕБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА РАЗЛИЧНЫХ РЕГИОНОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ (Н. Н. Филиппов, В. Н. Фефелов)	136
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ С УЧЕТОМ МОРФОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА СТУДЕНТОК (Г. В. Фомина)	138
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ МОЗГТТ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ (Н. Н. Царик)	139
СТЕНД	141
ОЦЕНКА ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА НА ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ И БОЕВОГО РАЗДЕЛА РУКОПАШНОГО БОЯ (В. Я. Борисов, Е. А. Масловский, З. Н. Суша)	141
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СМГ (Р. И. Бурак, И. А. Шалимо, Л. Л. Злотникова, Н. М. Томанова, Г. Г. Шмакова)	142
АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ I КУРСА СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ГОГМИ (Н. Н. Гаврилович, Н. Г. Яцко, А. Н. Василец)	144
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ (С. В. Горбун, Н. Г. Яцко, Н. Н. Гаврилович)	145
● ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК (И. В. Григоревич, Б. Н. Колюнов, И. А. Мелешко, А. А. Вашкевич, Н. Н. Саликова)	146
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДНА ИЗ ОСНОВНЫХ ЧАСТЕЙ ВАЛЕОЛОГИИ (Д. Н. Давиденко, В. А. Пасичниченко, Т. Е. Яковлева)	148
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ГАРМОНИЗАЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ (А. В. Даниленко)	149
ОЦЕНКА ИЗМЕНЕНИЙ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПО ТЕСТУ RWC ₁₇₀ ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ ТЕПЛОВЫХ ФАКТОРОВ (В. Г. Иванов)	150
СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПОД ОПЕРАТИВНЫМ КОНТРОЛЕМ (Е. М. Кондрашенок)	152

Наши экспериментальные данные показывают, что освоение технических действий и их реализация осуществляются тем успешнее, чем теснее они увязываются с функциональными особенностями, опора на которые позволяет полнее реализовать двигательные возможности человеческого организма.

В наиболее общей форме созвучие сказанному мы находим у Демокрита: «Кон обнаруживает свое благотворное действие лишь тем, кто ему повинуется». Ф. Бэкона сказано еще точнее: «Природой можно управлять, только подчиняясь ей».

В результате наших педагогических экспериментов пришли к следующим выводам:

- а) формирование, развитие и совершенствование двигательной деятельности человека определяется ведущей стороной (у «правшей» — правой, у «левшей» — левой);
- б) преимущественная односторонность пространственной реализации двигательных действий есть проявление «координационной» доминантности, являющейся реальным носителем регуляторной функции в совершенствовании спортивной техники путем повышения автоматичности, а, следовательно, надежности и устойчивости;
- в) усвоение двигательной информации идет, в первую очередь, через ведущую по моторике сторону тела (рука, нога);

Все вышесказанное формулировалось у нас в ходе 25-летнего осмысления полученных результатов и их сопоставлений с данными литературы. Сегодня мы на полном основании уже можем говорить о трех принципах обучения спортивной технике на основе билатерального строения двигательного аппарата человека. Их позиции мы рекомендуем вести обучение каждому техническому приему и совершенствование в процессе многолетней подготовки.

Предлагаемые принципы:

- I. Обучение начинать через ведущую по моторике сторону.
- II. Обучение симметричным движениям неведущей (руки, ноги, стороны) после полного освоения его ведущей.
- III. Многолетнее совершенствование движений осуществлять путем переноса акцентов обучения с одной стороны на другую, отталкиваясь от соотношения «золотого сечения» $0,61 \% \text{ к } 0,39 \%$ и сохраняя его в пределах $60 \% \pm 5 \text{ к } 40 \% \pm 5$ в пользу ведущей стороны.

В необходимости их формулирования нас убедили данные анализа 44 программ и 127 анкет опроса тренеров.

ДИНАМИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ НАД ПОКАЗАТЕЛЯМИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

*В. И. Тихонова, В. Н. Сущенко
БГПУ, Минск*

В Программе социально-экономического развития Республики Беларусь на 2001—2005 гг., предопределено рассмотрение здоровья нации в качестве главного инструмента государственной политики по достижению целей и реализации приоритетов развития Беларуси.

Государственной программой «Здоровье народа» на 1999 — 2005 гг. предусматривается решение таких первоочередных задач, как повышение физической активности населения, формирование здорового образа жизни и оздоровление детей, подростков и учащейся молодежи.

Уровень физической работоспособности один из главных показателей здоровья человека. Чем выше уровень здоровья, тем реже выявляются признаки хронических инфекционных заболеваний и эндогенных факторов риска.

Состояние здоровья, а также уровень физической работоспособности студенческой молодежи определяется рядом факторов, один из которых развитие общей выносливости.

Тестирование общей выносливости дает достоверную оценку аэробных возможностей человека, т. е. способности организма потреблять максимальное количество кислорода (В. М. Куликов, 2001).

Цель проведенного исследования — динамический контроль показателей уровня физической работоспособности 48 студентов I курса.

В связи с тенденцией снижения из года в год уровня физического здоровья студентов было отдано предпочтение М-тесту, не требующему выполнения достаточно тяжелой физической нагрузки и рекомендованному для массовых обследований (В. М. Выдрок с соавт., 1991; А. К. Дашинский, 1999).

М-тест предусматривает восхождение на ступеньку высотой 33 см. в течение минут под ритм, заданный метрономом.

Результат оценивался нами по шкале имеющей пять градаций выносливости: «отличная», «хорошая», «удовлетворительная», «слабая», «неудовлетворительная».

Анализ полученных данных позволил установить наличие положительной динамики показателей общей выносливости и связанной с ней физической работоспособностью первокурсников, обследованных в начале, а затем в конце 2001/02 учебного года.

Так, в начале учебного года «отличную» оценку выносливости не показала ни одна студентка; «хорошую» — 2 %; «удовлетворительную» — 10,5 %; «слабую» — 37,5 %; «неудовлетворительную» оценку имели — 50 % студенток.

По окончании занятий «отличную» оценку выносливости показали — 4,2 % студенток; «хорошую» — 4,2 %; «удовлетворительную» — 39,6 %; «слабую» — 33,3 %; «неудовлетворительную» оценку имели только — 18,7 % студенток.

Таким образом, наличие положительной динамики показателей уровня физической работоспособности к концу учебного года свидетельствует о возможности ее коррекции за счет сознательного отношения студенток I курса к регулярным занятиям по физическому воспитанию при должном контроле со стороны преподавателей.