

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 МОЗГТУ 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

упражнений позволяет оказывать постоянную нагрузку на сердечно-сосудистую дыхательную системы, дифференцированно развивать основные физические качества. Целесообразно строить КТ так, чтобы «нагрузочные» (упражнения на выносливость и т. п.) и «разгрузочные» (простые координационные упражнения на гибкость и т. п.) упражнения чередовались.

Примерная структура занятия с использованием метода круговой тренировки для студентов основного отделения с низким уровнем физического здоровья

Часть занятия	Планируемый эффект	Средства	Метод выполнения	Интенсивность	Объем нагрузки
Подготовительная	Суставная и функциональная разминка	ОРУ на месте и в движении	Фронтальный, непрерывный	100—120 уд/мин	25—30 мин.
Основная	Обучение приемам игры, развитие ловкости, быстроты	Игры спортивные	Игровой	130—140 уд/мин	15—20 мин.
	Развитие силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	Специально подобранные упражнения с переменной интенсивностью	Интервальная круговая тренировка	130—140 уд/мин	30 мин.
Заключительная	Постепенное восстановление после нагрузки	Ходьба, упр. на расслабление, дыхательные	Фронтальный	80—90 уд/мин	10 мин.

Дозирование общей нагрузки обеспечивается за счет набора упражнений в одном круге, продолжительности его выполнения, направленности, интенсивности количества кругов в одном занятии, продолжительности пауз отдыха, как между отдельными упражнениями, так и между кругами.

Благодаря сочетанию избирательного и общего воздействия, возможности переключений, смены деятельности, регламентации работы и отдыха и ряда других особенностей КТ получила широкое распространение в физическом воспитании студентов и может успешно использоваться на занятиях с оздоровительной направленностью.

ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК

И. В. Григоревич, Б. Н. Калюнов, И. А. Мелешко
А. А. Вашкевич, Н. Н. Саликова
БГПУ, Минск

Для успешного решения задач в области физического воспитания студенческой молодежи необходимы поиск и внедрение более совершенных форм и методов организации учебных занятий, выявление неиспользованных возможностей для повышения эффективности физической подготовленности студентов к будущей профессиональной деятельности.

В задачу сообщения входит анализ физической подготовленности студенток с целью совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию.

Тестирование проводилось на первом курсе факультета белорусской филологии и культуры Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка. В нем приняло участие 109 человек из 125, что составляет 87,2 %.

Физическая подготовленность определялась следующими тестами: бег 30 метров, наклон вперед сидя на полу (гибкость), челночный бег 4 × 9 м, прыжок в длину с места, бег 6 минут, сгибание и разгибание туловища в положении лежа за минуту. Выполнение студентками нормативов оценивалось по разработанной на кафедре физического воспитания и спорта шкале оценок от 0 до 5 баллов.

Среди всех тестов наиболее «легким» оказался сгибание и разгибание туловища за одну минуту. 83,3 % студенток выполнили его на положительные оценки. Необходимо отметить, что именно в нем 34 из них проявили свою подготовленность и удостоились пятерок, а в остальных тестах таких оценок было мало.

В упражнении на гибкость только 1,9 % протестированных получили максимальную оценку, 15,5 % — 4 и столько же — 3. Остальные (67,1 %) — отрицательные. У девушек природой заложена гибкость, но этого недостаточно, чтобы успешно справиться с тестом. Поэтому необходимо заниматься развитием данного качества.

Еще хуже выглядят студентки в беге на 30 метров. 4 человека пробежали на 5; 10 на 4; 11 на 3. А остальные 84, что составляет 76,6 %, выполнили тест на отрицательные оценки. Они неподготовлены к проявлению скоростных качеств и для исправления этого положения предстоит приложить много совместных усилий студентам и преподавателям.

В прыжках в длину с места отрицательные оценки составляют 63,2 %, что позволяет говорить о недостаточном развитии скоростно-силовых качеств у студенток и необходимости работы над ними.

С шестиминутным бегом не справились 61,4 % испытуемых. Здесь тоже приходится констатировать, что выносливостью студентки не обладают и необходимо поработать над данной проблемой.

Более радостная картина в челночном беге, где 78,7 % студенток выполнили норматив на положительные оценки. Но, в основном, на тройку, которую получили 70 человек, мало пятерок и четверок. Это вызывает озабоченность, хотя со скоростно-координационным упражнением они справились.

В конечном итоге полученный материал свидетельствует о важности изучения физической подготовленности студентов, т. к. на его основе можно планировать физическую нагрузку, направленную на совершенствование физических качеств и учебного процесса по физическому воспитанию в целом.