

Анализ полученных результатов, выявил положительную динамику показателей гибкости по избранным тестам. Исследование показало, что по тесту наклон вперед результаты у студенток в конце учебного года увеличились до 12,2 см ($p < 0,05$). По тесту акробатический мост показатели повторного исследования составили 54,1 см ($p < 0,05$).

Заключение. Таким образом, в результате исследования была доказана эффективность использования средств пилатеса для развития гибкости у студенток, что отразилось в приросте результатов по тесту наклон вперед на 15,1%, по тесту акробатический мост на 12,3%.

Список литературы

1. Исаковец, Р. Анатомия пилатеса / Р. Исаковец, К. Клиппингер; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск : Попурри, 2012. – 240 с.
2. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
3. Остин, Д. Пилатес для вас / Д. Остин; пер. с англ. И.В.Гродель. – 3-е изд. – Мн. : Попурри, 2007. – 320 с.
4. Сермеев, Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости / Б.В. Сермеев – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 70 с.

АКТУАЛЬНОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*А.В. Старовойтова, Д.А. Венскович
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В настоящее время решающим фактором экономического, политического и социального развития государства является сохранение и поддержание здоровья подрастающего поколения. В Республике Беларусь приобщение подрастающего поколения к здоровому образу жизни (ЗОЖ) является важнейшей составной частью воспитательной работы с молодежью.

Высшие учебные заведения, являясь образовательными центрами, играют приоритетную роль в формировании здоровья участников образовательного процесса, а также в обучении и воспитании навыков ЗОЖ [1].

Цель исследования – изучение и анализ ЗОЖ и его компонентов у студенческой молодежи.

Материал и методы. В исследовании приняли участие студентки 1–4 курса художественно-графического факультета (ХГФ) ($n=79$) и студентки 1–3 курса исторического факультета (ИФ) ($n=55$) ВГУ имени П.М. Машерова очной формы обучения. Методы исследования: анкетирование, статистическая обработка результатов.

Результаты и их обсуждение. В ходе проведенного исследования были получены следующие данные:

1. По мнению 63,5% студенток понятие ЗОЖ включает в себя такие компоненты как соблюдение режима труда и отдыха, правильное питание, отказ от алкоголя и курения, а также специально организованная двигательная активность.

2. 44,9% студенток считают необходимым придерживаться принципов ЗОЖ и по возможности стараются их соблюдать.

3. Среди причин, которые мешают соблюдать ЗОЖ, студентки выделили: 52,5% студенток – отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости; 51,7% студенток - недостаток свободного времени; 26,3% студенток – материальные трудности; 5,9% студенток – отсутствие необходимых условий.

4. 62,7% студенток оценивают свое здоровье как удовлетворительное, 30,5% студенток – как хорошее, 6,9% студенток – как неудовлетворительное. У 17,8% студенток отмечаются заболевания сердечно-сосудистой системы, у 10,2% студенток – заболевания опорно-двигательного аппарата, у 18,6% студенток – заболевания желудочно-кишечного тракта.

5. На вопрос «Как часто Вы посещаете врача» 61,9% студенток ответили, что редко, только когда простужаются; 21,2% студенток раз в год проходят медосмотр; 13,5% студенток посещают врача 2-3 раза в год; 4,2% студенток посещают врача ежемесячно.

6. В качестве компонентов ЗОЖ, способствующих сохранению здоровья, студентки выбрали следующие (рисунок 1).

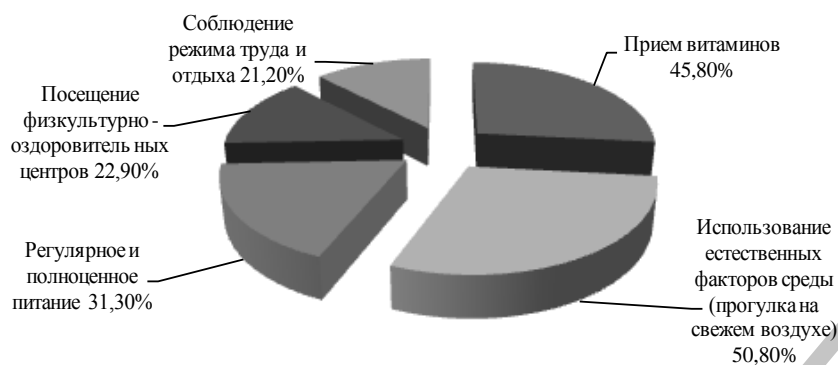


Рисунок 1 – Компоненты ЗОЖ для поддержания здоровья

7. На вопрос «Как Вы проводите свое свободное время» 72,9% студенток ответили, что общаются с друзьями; 48,3% студенток посещают кино, театры, музеи; 48,3% студенток проводят свободное время у компьютера/телевизора; 39% студенток гуляют по городу и отдыхают на природе; 20,3% студенток посещают физкультурно-оздоровительные центры.

8. В качестве специально организованной двигательной активности в свободное от учебы время 18,6% студенток посещают фитнес и тренажерный зал 2-3 раза в неделю; 8,5% самостоятельно занимаются бегом; 3,4% студенток посещают спортивные секции на своем факультете; 2,5% посещают бассейн; 0,8% посещают танцевальные кружки. 61,9% студенток – ничем не занимаются.

9. Ежедневно правила личной гигиены соблюдают 91,5% студенток.

10. Утреннюю зарядку ежедневно выполняют 11% студенток, 2-3 раза в неделю – 22,9% студенток, не выполняют зарядку 66,1% студенток.

11. На сон 54,2% студенток отводят 5-7 часов, 36,4% студенток – 8 часов и более, 6,8% студенток – менее 5 часов.

12. В ходе изучения времени, в которое студентки предпочитают ложиться спать, мы выявили то обстоятельство, что большинство студенток ИФ ложатся спать позже, чем студентки ХГФ (Таблица 1).

Таблица 1 – Время, в которое ложатся спать студентки ИФ и ХГФ

Время	ИФ	ХГФ	Общий %
22.00	0%	6,25%	3,4%
23.00	20,4%	32,8%	27,1%
24.00	13%	40,6%	28%
1.00	31,5%	10,9%	20,3%
2.00	16,7%	3,1%	9,3%
3.00 и позже	16,7%	1,6%	8,5%

13. 63,5% студенток ежедневно завтракают, 28,8% студенток иногда пропускают завтрак, 7,7% студенток не завтракают.

14. 37,3% студенток принимают пищу 3 раза в день, 28% студенток – 2 раза, 20,3% студенток – 4 раза, 7,6% студенток – 5 раз, 3,4% студенток – 1 раз.

15. 66,9% студенток редко (по праздникам), употребляют алкогольные напитки, 28,8% студенток не употребляют алкоголь вообще.

16. 79,7% студенток не курят; курили, но бросили 7,6% студенток; 12,7% студенток продолжают курить.

17. 89% студенток никогда не пробовали наркотических веществ, 11% - пробовали наркотические вещества.

18. 54,2% студенток время от времени испытывают стресс, 28% студенток часто испытывают стресс. В качестве причин, вызывающих стресс, 66,1% студенток отметили проблемы с учебой, 51,7% студенток – одиночество и недопонимание со стороны окружающих, 29,7% сту-

денток – проблемы в семье, 25,4% студенток – финансовые трудности, 11,9% студенток – проблемы общения в коллективе.

Заключение. Проведенное исследование показало, что большинство студенток понимают важность соблюдения принципов ЗОЖ. К сожалению, у большинства студенток (61,9%) отсутствует специально организованная двигательная активность. 34,7% студенток ежедневно проводят за компьютером 5-7 часов, 11% студенток – 8 и более часов. 42,5% студенток ежедневно 1-2 часа изучают научную и художественную литературу. Все это свидетельствует о недостаточно организованной двигательной активности. Другие компоненты ЗОЖ (питание, сон и др.), в целом, присутствуют в образе жизни студентов, но требуют корректировки в плане улучшения этих компонентов.

Список литературы

1. Бутрим, Г.А. Формирование здорового образа жизни молодежи как важнейшая составная часть идеологии белорусского государства / Г.А. Бутрим // Воспитание. Личность. Профессия [Электронный ресурс]. – 2006. - № 6. – Режим доступа: http://gipo.unibel.by/vlp/06/show.php?art=1&auth=butrim_ga. – Дата доступа: 5.01.2017.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА

*А.К. Сучков
Витебск, ВГАВМ*

Актуальность статьи обусловлена наметившейся в последние десятилетия отрицательной динамикой УФП, снижением показателей составляющих его физических качеств. Наиболее актуальна указанная проблема для физической подготовки студентов, будущая производственная деятельность которых зачастую связана с неблагоприятным влиянием внешних и внутренних факторов (агроном, зооинженер, ветврач). Для выпускников, на профессиональную деятельность которых негативные факторы не оказывают столь существенного влияния (экономист, бухгалтер), повышение уровня физической подготовленности является залогом их работоспособности, укрепления здоровья и творческого долголетия.

Цель статьи – повышение уровня физической подготовленности студентов.

Материал и методы. Для поиска возможных решений проблемы повышения УФП студентов мы провели исследования в Витебской государственной академии ветеринарной медицины и Белорусской государственной сельскохозяйственной академии, где обучаются студенты вышеуказанных специальностей с различными условиями производственной деятельности. В нашем исследовании применялись следующие методы: анализ документов, наблюдения за практиками студентов, анкетирование выпускников вышеуказанных учреждений высшего образования, беседы со специалистами агропромышленного комплекса (АПК). Предмет исследования – процесс повышения уровня физической подготовленности студентов различных специальностей учреждений высшего образования посредством вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура».

Результаты и их обсуждение. Физической готовности выпускников учреждений высшего образования к будущей работе по специальности уделяется должное внимание, что, например, для будущих специалистов АПК имеет особое значение в связи с необходимостью учета ряда неблагоприятных производственных условий (различные погодные условия, нестабильный рабочий график, наличие вредных объектов, определенная доля ручного труда, удаленность производственных участков и т.п.). В то же время, процесс подготовки студентов к предстоящей профессиональной деятельности осложняется выявленной тенденцией к снижению уровня их физической подготовленности (УФП). Это подтверждают проводимый нами анализ литературных источников [1, 2, 3], а также собственные исследования, что обуславливает необходимость разработки эффективных методик повышения УФП студентов и их интеграции в профессионально направленный образовательный процесс. Профессиональная направленность учебной дисциплины «Физическая культура» обусловлена принципом компетентного подхода, определяющим систему требований к организации образовательного процесса, направ-