

направленное на оптимизацию магистерской подготовки, в рамках которого разработан региональный социально-образовательный проект «ВСТРЕЧАЕМ ТОКИО», ориентированный на просвещение детей, молодежи, пропаганду ценностей олимпийского движения, физической культуры, спорта, здорового образа жизни в регионе. Формат проекта предполагает сотрудничество преподавателей различных кафедр, студентов бакалавриата, магистрантов, аспирантов академии и других вузов Смоленска, в частности, Смоленского государственного университета. Происходит синтез интеллектуально-творческих и спортивных мероприятий просветительной направленности [1].

Магистранты, задействованные в проекте, имеют возможность попробовать себя в разных видах деятельности: проведении теоретических занятий, посвященных олимпийской истории; подготовке вопросов для интеллектуальных викторин; демонстрации показательных спортивных выступлений; проведении творческих мастер-классов [1]. Например, автор настоящей публикации, являясь магистрантом филологического факультета Смоленского государственного университета, может поделиться успешным опытом проведения мастер-классов по созданию стихотворений в японском стиле хокку. Эта авторская инициатива была гармонично вплетена в общую концепцию проекта и творчески реализована на выездных площадках.

**Заключение.** Пример межвузовского сотрудничества, кратко представленный в статье, позволяет говорить о том, совмещение различных видов деятельности - образовательной, творческой, спортивной является очень полезным для всех будущих магистров. Сфера физической культуры и спорта, создает для этого уникальные возможности. Магистранты получают важный педагогический опыт, учатся ориентироваться в новых условиях, расширяют круг интересов и сферу общения, находят единомышленников. Тем самым активно формируется единая продуктивно-творческая комфортная социокультурная среда, которая способствует развитию интеллектуальных устремлений, профессиональных начинаний и творческих замыслов прогрессивной российской молодежи.

#### Использованная литература

1. Мухина, Э.В. Проектирование студенческого социально-образовательного пространства в вузе физической культуры (по материалам проектно-исследовательской платформы СГАФКСТ) / Э.В. Мухина, Г.Н. Коновалова, С.А. Измestьева // Высшее образование сегодня. – 2019. – № 7(173) – С. 133–137.
2. Сенашенко, В. Магистратура в российских вузах / В. Сенашенко, Н. Комиссарова // Высшее образование в России. – 1995. – № 2. – С. 103–111.

## МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

*Е.А. Ткачева*

Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова»,  
г. Могилев, Республика Беларусь  
e-mail: tkacheva2206@bk.ru

**Актуальность.** Рассматриваются основные параметры, которые влияют на здоровье и в значительной степени определяют самосохранительное поведение студентов высших учебных заведений Республики Беларусь: отношение к здоровью, привычки, связанные со здоровьем, которые обусловлены негативным влиянием на состояние здоровья как населения Республики Беларусь в целом, так на состояние здоровья студенческой молодежи.

Негативные тенденции в состоянии здоровья населения Республики Беларусь постоянно наблюдаются в государственных отчетах и многих исследованиях последних

лет, и проблема здоровья студентов особенно актуальна. Учащиеся являются одними из наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика образовательного процесса и возрастные характеристики предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам организма [1, с. 282]. Анализ научной литературы о здоровье молодых студентов показывает, что в процессе обучения их здоровье не только не улучшается, но и ухудшается в некоторых случаях. Уровень заболеваемости в различных университетах страны колеблется от 650,1 до 750,8 на 1000 студентов. Респираторные заболевания преобладают в структуре заболеваемости (57,8–72%), в основном острые вирусные инфекции верхних дыхательных путей; возрастает доля заболеваний пищеварительной системы, глаз, опорно-двигательного аппарата и мочеполовой систем, травм и отравлений.

**Цель исследования** – определить значимость и отношение студентов высших учебных заведений к собственному здоровью.

#### **Материалы и методы.**

В современном обществе важна личная ответственность человека за свое здоровье, и большинство факторов риска заболевания являются субъективными, в зависимости от поведения человека [2, с. 204]. В связи с этим мы проанализировали основные параметры, влияющие на здоровье и во многом определяющие самосохранение учащихся: отношение к здоровью (самооценка, место здоровья в системе жизненных ценностей, забота о здоровье, уровень медицинской осведомленности), медицинская активность, привычки, приносящие вред здоровью [3, с. 298]. Для самооценки здоровья использовался метод анкетирования, при котором анкеты использовались в качестве наиболее доступного, оперативного и надежного способа получения информации во время социологического исследования. Социологическое исследование проводилось в сентябре 2019 года. Участвовали студенты 1 и 4 курса различных специальностей.

Согласно статистике, опубликованной Национальным статистическим комитетом Республики Беларусь, заболеваемость подростков в Беларуси к 2019 году увеличилась по сравнению с 2010 годом (2010 г. – 3 159 517 зарегистрированных случаев, 2019 г. - 3 306 201). За тот же период заболеваемость сердечно-сосудистыми заболеваниями так же увеличилась (2010 г. – 11 755, 2019 г. – 14 439); раковые заболевания (2010 г. – 4 799, 2019 г. – 7 628); заболевания крови, кроветворных органов и некоторые нарушения, связанные с иммунным механизмом (2010 г. – 13 818, 2019 г. – 17 944); болезни глаза и его придаточного аппарата (2010 г. – 84 511, 2019 г. – 103 691), болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани (2010 г. – 25 510, 2019 г. – 33 698); респираторные заболевания (2010 г. – 34 938, 2019 г. – 71 075) и органов пищеварения (2010 г. – 4263, 2019 г. – 7258).

Одним из основных направлений молодежной политики в современной Беларуси является формирование отношения к здоровому образу жизни как личного и социального приоритета, формирование ответственного отношения к своему здоровью [4, с. 431].

**Результаты и их обсуждение.** Исследование показало некоторые изменения в самооценке здоровья студентов университетов: более половины (61,2%) студентов 1 курсов оценили свое здоровье как «отличное» и «хорошее», мотивируя эти оценки отсутствием заболеваний и их относительной редкостью (не чаще одного раза в год) (12,8%). Самооценка здоровья студентов 4 курсов значительно ниже - только 14,9% респондентов считают свое состояние здоровья «отличным». Подавляющее большинство студентов считают свое здоровье «неудовлетворительным», что, по их мнению, связано с усилением учебной нагрузки (82,1%). В то же время, респонденты связывают ухудшение своего здоровья не только с большой академической нагрузкой

(21,8%), но и с неблагоприятными условиями жизни (72,6%), нерациональным распорядком дня (24,4%) и невозможностью своевременного медицинского обследования по поводу текущего хронического заболевания (10,8%).

При опросе студентов выявлены некоторые различия в условиях жизни. Доля студентов, проживающих в изолированной квартире, значительно выше среди учащихся 4 курсов (59,4%), в то время как среди респондентов 1 курсов их доля составила всего 14,1%. Тем не менее, 16,9% респондентов 1 курсов и 12,3% 4 курсов указали, что нехватка жилья является причиной плохого состояния здоровья.

Согласно результатам ответов, значительная часть респондентов не обращает внимания на свое питание (38,5% среди 1 курсов и 49,4% среди 4 курсов).

Поскольку злоупотребление алкоголем крайне негативно влияет на здоровье, мы даем характеристику ответов на этот вопрос: большинство девушек 1 и 4 курсов не употребляют алкоголь (86,1% – 1 курсы и 78,4% – 4 курсы), и лишь небольшая часть девушек употребляет алкоголь несколько раз в неделю (5,9%).

Анализ ответов на вопрос о потреблении алкоголя среди юношей выявил существенные различия в показателях: почти половина студентов 1 курсов (38,2%) и (49,4%) 4 курсов употребляла алкоголь еженедельно, а каждый третий - несколько раз в неделю.

По нашим данным, каждый третий студент 1 курсов и каждый второй студент 4 курсов курят (34,4% и 53,1% соответственно).

Следует отметить достаточно высокую значимость здоровья для студентов 1 и 4 курсов. Однако, признают его как «главную ценность» 76,4% первокурсников и 54,2% студентов старших курсов, не заботится о здоровье каждый 3-й студент (36,4%) 1 курса и каждый 6-й (15,9%) студент 4 курса.

По мнению опрошенных, своевременное лечение заболеваний (68,8% среди 1 курсов и 80,3% среди 4 курсов), рациональный режим учебы и отдыха (67,8 и 51,4% соответственно) способствуют сохранению и укреплению здоровья, но не отказ от вредных привычек (4,6% среди 1 курсов и 8,1% среди 4 курсов). Однако, несмотря на явный приоритет своевременного лечения, только около 7% респондентов 1 курсов и чуть более 5% студентов 4 курсов обращались за квалифицированной медицинской помощью.

В случае болезни подавляющее большинство респондентов все еще посещали занятия (96,2% студентов 1 курсов и 81,3% 4 курсов). Из тех, кто получил освобождение от занятий, только около 10% учащихся в 1 и 4 курсов полностью следовали указаниям врача.

**Заключение.** Таким образом, исследование показало, что подавляющее большинство старшекурсников оценивают здоровье как «неудовлетворительное», что, по их мнению, связано с повышенной рабочей нагрузкой, неблагоприятными условиями жизни, нерациональным распорядком дня и невозможностью пройти медицинское обследование на предмет существующего хронического заболевания. Однако, студенты не связывают свои заболевания с наличием вредных привычек, нарушением режима сна и отдыха, с отсутствием правильного питания и т.п. Следовательно, для уменьшения роста заболеваемости среди студенческой молодежи им необходимо соблюдать режим питания, режим сна, распределить свое свободное время, время пребывания на свежем воздухе, продолжительность и место обязательных видов деятельности. Даже если один из этих элементов будет хромать, режим дня не будет соответствовать понятию рационального. А, как установлено исследованиями, нарушения в режиме дня повышают вероятность возникновения целого ряда заболеваний.

#### Использованная литература

1. Ткачева, Е.А. Повышение эффективности комплексного контроля в физическом воспитании школьников специальной медицинской группы / Е.А. Ткачева, И.В. Евменчик, В.В. Шутов //

Романовские чтения – 13 : сб. ст. междунар. науч. конф., посвящ. 105-летию МГУ имени А.А. Кулешова, Могилев, 25-26 октября 2018 г. / МГУ имени А.А. Кулешова; под общ. ред. А.С. Мельниковой. – Могилев, 2019. – С. 281-282.

2. Ткачева, Е.А. Повышение эффективности комплексного контроля в физическом воспитании школьников с заболеваниями сердечно-сосудистой системы / Е.А. Ткачева // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А.А. Кулешова 2018 г. : материалы научно-методической конференции, 25 января – 7 февраля 2019 г. / под ред. Е.К. Сычовой. – Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2019. – С. 203-204.

3. Ткачева, Е.А. Комплексный контроль в образовательном процессе школьников специальной медицинской группы / Е.А. Ткачева // Молодая наука – 2018. Региональная науч.-практ. конф. студентов и аспирантов вузов Могилевской области : материалы конф., Могилев, 20 апреля 2018г. / МГУ имени А. А. Кулешова; под ред. Н. П. Шутковой. – Могилев, 2018. – С. 298-299.

4. Ткачева, Е.А. Повышение эффективности комплексного контроля в процессе подготовки спортсменов различной квалификации / Е.А. Ткачева // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы IX Всероссийской науч.-практ. конф., Нижневартовск, 22-23 марта 2019 г. / Нижневарт. гос. ун-т; отв. ред. Л.Г. Пащенко. – Нижневартовск, 2019. – С. 430-433.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*А.Г. Фурманов*

Учреждение образования «Белорусский государственный университет  
физической культуры»,  
г. Минск, Республика Беларусь  
e-mail: Furmanov34@tut.by

Основным назначением физического воспитания (ФВ), как педагогического процесса, принято считать обеспечение общего физкультурного образования, связанного с овладением элементарными знаниями в области физической культуры (ФК) и технологиями выполнения жизненно важных движений [1, 2].

Анализ литературных источников и наработанный опыт позволили выделить наиболее существенные факторы процесса ФВ. Он имеет свою структуру и своеобразное построение (Схема).

Структуризация факторов, выступающих в качестве средств педагогического процесса и обеспечивающих полноценную организацию ФВ, может быть представлена следующим образом:

1. Нормативно-правовое обеспечение. Оно осуществляется в соответствии с требованиями Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», Закона Республики Беларусь «О туризме», Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь, Государственного физкультурно-оздоровительного Комплекса Республики Беларусь, Единой спортивной классификации Республики Беларусь и другими нормативными документами.

2. Научно-методическое обеспечение предусматривает внедрение разработанных учебных программ и других методических материалов по ФКиС для занятий с дошкольниками, учащимися, студентами, трудящимися, лицами старшего и пожилого возраста.

Учебные программы по ФК четко определяют порядок действий преподавателя, учителя, методиста, тренера. В каждой учебной программе отведено место теоретическому и практическому разделам.