

Весьма эффективны скоростные беговые упражнения, выполняемые из различных стартовых положений, с резким изменением направления бега после внезапной остановки или поворота на 90, 180 градусов, по разнообразным зрительным сигналам, бег по наклонной дорожке с небольшим углом наклона до 5-7 градусов.

Интервалы отдыха должны быть такими, чтобы за это время произошло полное восстановление сил, ибо развитие быстроты требует свежести сил и восприятия, чтобы при последующем повторении упражнений возникло чувство полной готовности к их выполнению. Пульс после отдыха должен равняться 110-120 уд/мин.

Литература

1. Кузин, В.В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества (первые итоги работы Проблемного научного совета по физической культуре РАО) / В.В. Кузин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 2. – С. 2–5.

2. Айрапетянц, Л.Р. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка) / Л.Р. Айрапетянц, М.А. Годик. – Ташкент : Изд-во им. Ибн-Сины, 1999. - 156 с.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Э.А. МОИСЕЙЧИК, С.Н. ШМОЛИК, Г.Н. ЗИНКЕВИЧ
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина

Введение. Неблагоприятная тенденция в динамике здоровья детей и молодежи диктуют необходимость поиска различных путей, направленных на улучшение физического состояния организма человека.

По данным медиков, за время учебы в вузе 7-8% студентов приобретают кишечно-желудочные заболевания, 12-13% – нервно-психические, у 26-28% отмечается сердечно-сосудистая недостаточность. К окончанию вуза у 60-65% студентов ухудшается физическое состояние [1,2].

Программа Всемирной организации здравоохранения предусматривает решение вопросов оздоровления населения, в частности студенческой молодежи в двух направлениях: через систему улучшения реальных условий жизнедеятельности и систему обучения здоровью с элементами самообразования.

Здоровый стиль жизни (ЗСЖ) – сложившиеся и актуализированные личностью формы и способы жизнедеятельности, не противоречащие требованию сохранения и укрепления здоровья человека, его духовных и нравственных кондиций.

Постановка проблемы. В ходе исследования нами было установлено, что более 60% студентов стремятся избавиться от вредных привычек. В то же время, по данным исследований, курит 22,5% студентов, употребляют алкоголь редко, по праздникам 66,3% опрошенных (юноши – 60,0% и девушки – 69,9%), употребляют алкоголь умеренно, 1 раз в неделю – 10,1% (юноши – 16,4% и девушки – 6,6%), не отказываются, когда предлагают выпить 10,0% юношей.

Усталость студентов по дням недели следующая: больше всего устают в понедельник – 34,3% (юноши – 40,9% и девушки – 30,6%), в пятницу – 26,1% (юноши – 20,9% и девушки – 29,1%), в среду – 17,3% (юноши – 12,7% и девушки – 19,9%), в четверг – 8,5% (юноши – 10,9% и девушки – 7,1%), во вторник – 5,6% (юноши – 5,5% и девушки – 5,6%), в субботу – 4,6% (юноши – 5,5% и девушки – 4,1%), в воскресенье – 1,3% (юноши – 1,8% и девушки – 1,0%).

Опрошенные студенты оценивают свой стиль (образ) жизни следующим образом:

1 балл – 2,3%; 2 балла – 12,7%; 3 балла – 37,9%; 4 балла – 42,8%; 5 баллов – 4,2% респондентов. Таким образом, студенты БрГУ имени А.С. Пушкина многие проблемы развития своего умственного, интеллектуального и физического развития сводят к проблеме нехватки свободного времени.

В целом по университету наблюдается тенденция снижения показателей физической подготовленности студентов. Основными причинами такого спада являются низкие физические данные абитуриентов, поступающих в университет, недостаточная мотивация студентов на физкультурно-спортивную деятельность, недостаточная материально-техническая база для занятий физкультурой и спортом.

Практические выводы на основании предложений участников опроса говорят о следующем: сделать занятия по физкультуре чаще (хотя бы 3 раза в неделю); ставить занятия по физкультуре 1-й или 2-й парой.

Основные выводы по данной проблеме: лишь небольшая часть студентов рационально использует свободное время; большинство студентов положительно оценивают занятия физкультурно-спортивной деятельностью; физическая культура и спорт привлекают студенческую молодежь прежде всего как специфическая сфера деятельности, в которой можно отдохнуть, развлечься, укрепить здоровье, поднять свой престиж.

Значительно реже студенты оценивают физическую культуру как средство развития личности, понимают физическую культуру как вид личностной культуры; физкультурная образованность и грамотность студентов часто бывает поверхностной; примерно у половины студентов не сформирован ЗОЖ, и они имеют неполные и поверхностные представления о нем; работа по пропаганде ЗОЖ в вузе требует дальнейшего совершенствования. Физкультурное воспитание часто сводится к организации практических занятий.

Проблемы обучения и воспитания здоровому образу жизни учащейся молодежи особенно актуальны для студентов в силу низкой культуры отношения к своему здоровью. Подтверждением этому служит опрос, проведенный среди студентов 1-2 курсов психолого-педагогического факультета БрГУ.

Ранжирование средств, используемых студентами для сохранения и укрепления своего здоровья (высчитывалось количество случаев по каждому отдельному средству), представлено следующим образом. Так, самое популярное средство укрепления и сохранения здоровья среди студентов – правильное питание (44,1%). На втором месте – физические упражнения (41,2%). Отсутствие вредных привычек занимает третье место (35,3%); прогулки на свежем воздухе – четвертое (26,5%), затем идет утренняя гимнастика и закаливание – 20,6% и т. д. Анализ ответов респондентов свидетельствует о недостаточной осведомленно-

сти студентов о средствах укрепления своего организма и роли физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Высшие учебные заведения как центр обучения и воспитания имеют огромные возможности воздействовать на образ жизни студенческой молодежи, формируя положительное отношение к здоровому образу жизни, ценностные установки на здоровье, поведенческие навыки здоровьесберегающей деятельности.

Особое место в системе такого воспитания рекомендуется отводить системе организации учебной и внеучебной работы со студенческой молодежью. Основными задачами в этом направлении должны быть: развитие положительной мотивации к здоровью как приоритетной ценности общества; формирование у студентов потребности ведения здорового образа жизни; владение определенными знаниями по вопросам здорового образа жизни; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Для решения вышеуказанных задач работа должна проводиться в следующих направлениях: проведение учебных занятий (лекции, практические занятия); проведение оздоровительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов; организация встреч со специалистами в области здоровья (врач, психолог и др.); выпуск буклетов, стенгазет, статей и др. по данной тематике.

Таким образом, теоретическая организованная работа должна быть направлена на приобретение студентами знаний в области здоровья, в процессе чего у них появляется убежденность в том, что ЗОЖ имеет тесную связь с физической культурой, а также закрепляется положительное отношение ко всем формам и методам физического воспитания, побуждается интерес к осознанным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, поскольку физическая культура - это путь к здоровью и социальной активности.

Заключение. Современные методики и научные разработки дают возможность целенаправленно проанализировать эффективность физкультурно-оздоровительной работы среди студенческой молодежи с учетом природных условий, особенности управления процессом физкультурно – оздоровительного характера. Учет ответной реакции организма на предлагаемые воздействия или конкретные климатические условия обитания дает возможность значительно рационализировать и индивидуализировать процесс физического воспитания и совершенствования. Практическая деятельность, физкультурно-оздоровительной работы должна строиться в виде циклов, имеющих различную продолжительность, в зависимости от целей и задач, решаемых в конкретной группе занимающихся или индивидуально.

Литература

1. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / Р.И. Купчинов – Мн.: УП "ИВЦ Минфина", 2004. – 211с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2 – 8.