

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Барановичи
БарГУ
2016

УДК 796(063)

Представлены результаты практической, экспериментальной, научной и инновационной деятельности работников и специалистов Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины и Польши в области физической культуры и спорта.

Адресуется студентам учреждений высшего образования, преподавателям физической культуры, тренерам по спорту, магистрантам, аспирантам, научным работникам.

Редакционная коллегия:

А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножка (отв. секретарь),
А. Н. Герасевич, А. В. Земоглядчук, К. С. Тристеня, В. И. Козел

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета В. А. Коледа,
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Могилёвский государственный университет имени А. А. Кулешова» Т. Е. Старовойтова

Научное издание

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Ответственный за выпуск Е. Г. Хохол
Технический редактор А. Ю. Сидоренко
Компьютерная вёрстка С. М. Глушак
Корректор С. А. Березнюк

Подписано в печать 05.09.2016. Формат 60 × 84 ¹/₁₆. Бумага ксероксная.
Отпечатано на копировально-множительной технике. Усл. печ. л. 13,00. Уч.-изд. л. 12,90.
Тираж 6 экз. Заказ 613.

Учреждение образования «Барановичский государственный университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/424 от 02.09.2014.

Ул. Войкова, 21, 225404 г. Барановичи.

Тел. 8 (0163) 45 46 28, e-mail: rio@barsu.by.

ISBN 978-985-498-729-3

© БарГУ, 2016

Список цитируемых источников

1. Черник В. Ф. Основы гигиены школьников и детей дошкольного возраста : учеб.-метод. пособие. Минск : [б. и.], 2011. 204 с.

Материал поступил в редакцию 08.04.2016

УДК 378.037

А. И. Шпаков, кандидат медицинских наук, доцент, **Л. П. Крумина**,
А. Н. Мищенко, **А. Г. Обелевский**, **О. В. Павлють**
ГрГУ им. Янки Купалы, Гродно

САМООЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ И ИХ ОТНОШЕНИЕ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (СРАВНЕНИЕ ДАННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В 2005 И 2015 ГОДАХ)

Введение. Двигательная активность является ведущим фактором формирования здоровья человека, так как она направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья, является неотъемлемой частью здорового образа жизни и оказывает влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека [1]. Изменение показателей состояния здоровья молодежи в целом и двигательной активности в частности следует рассматривать как барометр социально-экономического развития общества и как критерий санитарно-эпидемического благополучия населения [2]. Предпосылки, определяющие здоровье, донозологические состояния или болезнь человека, классифицируются как социальные, личностные и медицинские [3]. Позитивное развитие личности базируется на образе жизни, негативные элементы которого (низкий уровень двигательной активности, интернет-зависимость и другие проявления) в последнее время всё больше внедряются в образ жизни, который, к сожалению, не всегда содержит здоровьесформирующую и здоровьесберегающую составляющую [4]. Поэтому изучение уровня двигательной активности и отношения студенческой молодежи к физическому воспитанию являются важными составляющими формирования образа жизни и в более поздние возрастные периоды [5]. Студенты являются благодарным контингентом

для таких исследований [6]. К тому же подобные наблюдения осуществлялись нами 10 лет назад (в 2005 году), что позволяет сравнивать здоровьесберегающие тенденции в обществе.

Основная часть. Исследовалась самооценка студентов гуманитарных факультетов университета уровня двигательной активности (как составляющей здорового образа жизни) и изучалось их отношение к занятиям по физическому воспитанию в сравнительном аспекте в 2015 году и десять лет назад.

Предполагалось, что и в 2005-м, и 2015 году оптимизация двигательной активности студентов напрямую связана с отношением к учебной дисциплине «Физическое воспитание», внеучебным физкультурным занятиям и спортивным мероприятиям. В этом возрастном периоде желание оптимизировать двигательную активность напрямую связано с формированием внешнего облика, и немаловажную роль здесь играют особенности преподавания учебной дисциплины, степень восприятия здорового образа жизни и уровень самообразования [7].

С помощью оригинальной электронной анкеты «Здоровьесбережение» с использованием веб-приложения LimeSurvey проведён опрос, отражающий данные самооценки двигательной активности, отношение к занятиям по физическому воспитанию и процессу их организации. Респондентами были 180 студентов I—II курсов гуманитарных факультетов учреждения высшего образования (разделение по полу было равномерным). В 2005 году по идентичной методологии были опрошены 170 студентов. Использование интернет-анкетирования является удобным, быстрым и недорогим способом проведения такого вида исследований, поэтому нами была применена именно предложенная методика [8].

Проведение анонимного социологического исследования показало, что в 2005 году 53% респондентам занятия по физическому воспитанию нравились, в 2015 году данный показатель незначительно возрос до 56,3%. Четверть респондентов в 2005 году отрицательно отзывалась о методике проведения учебных занятий, не отмечая своих предложений по их оптимизации. В 2015 году количество студентов с аналогичным мнением уменьшилось в два раза. Улучшение методики проведения обязательных и особенно дополнительных физкультурных занятий в университете большинство респондентов видели в применении элементов игровых видов спорта, что и было предложено в виде дополнительных секционных и факультативных занятий.

На положительные ожидания, что руководство кафедры физического воспитания и спорта административными методами улучшит уровень двигательной активности, в 2005 году указали более 50% студентов. Плохо и очень плохо оценили действия преподавателей кафедры в этом направлении 10,3% респондентов. Соответственно, через 10 лет

улучшение уровня двигательной активности и разнообразие занятий по дисциплине «Физическое воспитание» через административный ресурс отметили более 80% респондентов. Плохо или очень плохо оценили действия преподавателей кафедры в 2015 году только 4,6% опрошенных.

Уверенность в том, что занятия физическими упражнениями могут привести к улучшению здоровья и качества жизни, в 2005 году высказали 60% респондентов, 19,4% ответили на данный вопрос отрицательно, а 20,6% не могли определиться с мнением. В 2015 году ситуация изменилась кардинально в лучшую сторону: 83,5% ответили на данный вопрос положительно, 12,1% — отрицательно, а 4,4% анкетированных отказались отвечать. Аналогичная тенденция отмечена нами в исследованиях, проведённых в 2003 и 2013 годах на основе анкетирования большой группы учащихся лицея в возрасте 16—17 лет [9]. Констатировали, что занятия физическими упражнениями могут привести к улучшению здоровья и качества жизни, в 2013 году 74,5% учащихся (десять лет ранее — только около 50%).

В 2015 году респонденты чаще указывали на существенное возрастание частоты самостоятельных занятий физическими упражнениями, что указывает на популяризацию двигательной активности как составляющей формирования здоровья. Среди наиболее популярных видов деятельности фитнес и занятия в тренажёрном зале занимали и занимают лидирующее положение (около 30% ответов). Незначительно возросла роль плавания, отмечен всплеск заинтересованности в велопутешествиях и игровых видах спорта как основных занятиях, формирующих уровень двигательной активности, что указывает на общую тенденцию популярности этих видов физкультурной деятельности. За 10 лет отмечено существенное снижение роли бега как формы повышения двигательной активности. Достоверно уменьшилось число студентов, не заинтересованных в систематических занятиях физической культурой с оздоровительными целями (с 34,7% до 19,6%), что указывает на оптимизацию роли общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта для организации деятельности, рекламы и моды на двигательную активность у студентов гуманитарного профиля.

Были рекомендованы студентами действия по оптимизации ведения здорового образа жизни через двигательную активность в 2015 году: на 10,3% возросло число ответов о необходимости занятий в бассейне, расширении спектра спортивных игр на занятиях (9,5%), более широком использовании тренажёрного зала и занятий фитнесом (по 10,5%). Однако более 35% респондентов не предполагают никаких инноваций в учебном процессе, объясняя это полной удовлетворённостью нынешним состоянием дел или безразличным отношением к своему здоровью.

Прозвучали и предложения по модернизации спортивных залов и раздевалок с индивидуальными ячейками — 10,4%. Оптимизацию двигательной активности и здоровья 30% респондентов видят в том, чтобы в университете всем желающим студентам выдавались велосипеды напрокат.

Заключение. На основании вышеизложенного отметим: 1) на протяжении 10 последних лет существенно в положительную сторону изменилась самооценка уровня двигательной активности студентов гуманитарных факультетов университета и их отношение к физическому воспитанию; 2) наиболее популярной формой организованной двигательной активности и в 2005 году, и через 10 лет являются игровые виды спорта; 3) среди самостоятельной двигательной активности преобладают занятия в фитнес-центрах. На следующие по важности позиции в 2015 году вышли велопутешествия и игровые виды спорта. Десять лет назад ведущим видом двигательной активности был бег, значение которого в 2015 году уменьшилось; 4) стремление к дополнительным занятиям физическими упражнениями обусловлено в основном модой на рекреационную двигательную активность и желанием сформировать красивую фигуру; 5) в 2005 году половина респондентов считала, что занятия физическими упражнениями могут привести к улучшению здоровья и качества жизни, в 2015 году число студентов с аналогичным мнением возросло почти в 1,5 раза; 6) четверть респондентов в 2005 году отрицательно отзывалась о методике проведения занятий по физическому воспитанию, в 2015 году число таких ответов уменьшилось в 2 раза; 7) положительные ожидания, что руководство кафедры физического воспитания и спорта и в целом университета административными методами улучшит уровень двигательной активности студентов, в 2005 году были отмечены почти у половины студентов. Улучшение деятельности руководства по данной проблеме в 2015 году отметили в 1,5 раза больше респондентов.

Список цитируемых источников

1. Артюнина Г. П., Игнаткова С. А. Основы медицинских знаний : Здоровье, болезнь и образ жизни. М. : Акад. проект, 2007. 560 с. ; Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. М. : [б. и.], 1990. 282 с.
2. Брехман И. И. Указ. соч. 282 с.
3. Там же.
4. Вайнер Э. Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности // Основы безопасности жизни. 2009. № 3. С. 39—46.
5. Футорный С. М. Двигательная активность и её влияние на здоровье и продолжительность жизни человека // Физ. воспитание студентов. 2011. № 4. С. 79—83.
6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие. М. : КНОРУС, 2012. 240 с.

7. Неумывакин И. П., Неумывакина Л. С. Эндозкология здоровья. 2015. 640 с.
8. Leenders R., Engelen J., Kratzer J. Virtuality, communication and new product team creativity: a social network perspective // J. Eng. Technol. Manag. 2003. 20. P. 69—92.
9. Агиевец О. В., Сень Н. А., Сыч В. О. Самооценка уровня двигательной активности и отношение к уроку физической культуры учащихся лицеев. Сравнение данных 2003 и 2013 гг. // Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : тез. VI Междунар. межвуз. науч.-практ. конф. студентов / под ред. Т. М. Соколовой. Смоленск : [б. и.], 2014. С. 3—5.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016

УДК 796

В. Г. Ярошевич, *Высшая школа физического воспитания и туризма,
Белосток, Польша*

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ (НА ПРИМЕРЕ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ)

Введение. В XX веке на здоровье современного человека стали влиять такие факторы, как научно-технический прогресс, развитие медицинской науки, культуры и образования, которые привели к изменению образа жизни, что и создало новые угрозы для его здоровья (высокий темп современной жизни, стрессы, избыточное несбалансированное питание, загрязнение воздушной и водной сред, пагубные привычки, появление новых болезнетворных факторов (радиация, промышленные и транспортные отходы, заражение продуктов питания), новые возбудители болезней, снижение двигательной активности человека). Управление здоровьем — это механизм самоорганизации живой системы, обеспечивающей её динамическую устойчивость (процессы формирования, сохранения и укрепления здоровья) [1].

В этой связи сохранение и укрепление здоровья становится приоритетной задачей административного ресурса, осуществляемой через систему организации физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

По мнению отечественных и зарубежных учёных, эффективность спортивно-оздоровительных услуг обусловлена её организацией и современными технологиями, ориентированными на деятельность фитнес-центров, реабилитационных центров [2].