

*В. И. Апанович*

*Научный руководитель — И. А. Ножка,*  
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры  
Барановичский государственный университет,  
г. Барановичи, Республика Беларусь

### **ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВОСТОЧНЫХ И ЗАПАДНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ В РАБОТЕ СО СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖЬЮ**

Новые социально-экономические условия и условия культурного развития Республики Беларусь требуют высокого потенциала физического здоровья трудоспособного населения, 35% которого составляет молодёжь.

Актуальной проблемой в контексте методологии и стратегии профессионального образования в XXI веке является сбережение здоровья учащейся молодёжи. «Студенты — особая категория лиц, которые в результате умственных перенапряжений и вынужденной гиподинамии постоянно находятся в состоянии предболезни [3, с. 21]. Любое улучшение знаний за счёт здоровья не даёт даже повода для положительной оценки качества образования» [5, с. 78]. Если под качеством образования понимать соотношение цели и результата, то одним из приоритетных направлений должна выступать деятельность индивида, направленная на сохранение здоровья.

Анализ научной литературы, посвящённой изучению состояния здоровья студенческой молодёжи, свидетельствует о том, что число полностью здоровых студентов составляет только 8—13% [1, с. 22]. За время обучения 7—8% студентов приобретают желудочно-кишечные заболевания, 12—13% нервно-психические, у 26—28% отмечается сердечно-сосудистая недостаточность. К этому следует добавить, что 60—65% студентов к окончанию обучения высшего образования ухудшают свое физическое здоровье [2, с. 19-20].

Целью данного исследования является анализ существующих в современном мире оздоровительных систем, а также оценка их воздействия на организм с точки зрения сохранения и укрепления здоровья студенческой молодёжи Республики Беларусь. Методами исследования был выбран системный анализ и социологический опрос.

На первом этапе исследования был проведен анализ состояния здоровья студентов I курса учреждения образования «Барановичский государственный университет». Он показал, что устойчивые отклонения в состоянии здоровья имеют около 43% студентов факультета иностранных языков и педагогического факультета, поступивших в 2011 году в университет.

На втором этапе данного исследования был сделан анализ современных восточных и западных оздоровительных систем.

К восточным оздоровительным системам, которые пришли к нам из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры (Индия, Китай), относятся йога, ушу, цигун и др. Их концептуальная основа — гармония трёх начал: физического, психического и духовного. Содержанием восточных оздоровительных систем является соединение комплекса гимнастических упражнений, дыхательной гимнастики и релаксации, которое направлено на гармонизацию человека. Человек, как считают на Востоке, — многоуровневая система, где тело — её низший уровень. Поэтому рассматриваемые системы во многом сложнее, чем западные [4, с. 58]. Данные оздоровительные системы не могут иметь решающего значения для сохранения здоровья учащейся молодёжи Республики Беларусь, так как они не способствуют существенному росту функциональных возможностей систем кровообращения, дыхания и, как следствие, — повышению уровня физической работоспособности.

Для решения оздоровительных задач наиболее перспективно использование западных оздоровительных систем. К ним относятся система К. Купера (бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах), сайклинг, скиппинг, аэробика и её разновидности: латина, степ, фанк и т. д., их основу составляют циклические упражнения, направленные на повышение функциональных возможностей организма и развитие общей выносливости. Как подчёркивается в рекомендациях Американского института спортивной медицины, данная группа физических упражнений обладает оздоровительным и профилактическим эффектом. Циклические упражнения вовлекают в работу наиболее крупные мышечные группы, требующие значительного количества кислорода и поэтому развивающие сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Хорошее состояние этих систем является основной составляющей здоровья [4, с. 42].

На завершающем этапе исследования среди студенток факультета иностранных языков проведён социологический опрос. В качестве респондентов выступили 46 студенток, отнесенных по состоянию здоровья к специальному медицинскому отделению. Результаты опроса показали, что среди студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья, особой популярностью пользуются занятия оздоровительной и танцевальной аэробикой, второе место занимают занятия на тренажерах и тренажерных устройствах (велотренажёр, беговая дорожка). Также студентки проявляют интерес к восточным оздоровительным системам — йоге.

Таким образом, многообразие существующих в современном мире оздоровительных систем предоставляет молодым людям широкий спектр услуг, который позволяет сохранить и укрепить здоровье средствами физической

культуры. Однако, представленные направления оздоровительных систем Запада и Востока нельзя механически переносить в нашу среду с неблагоприятной экологической обстановкой, напряжённым темпом жизни, дефицитом свободного времени, а также отсутствием опытных специалистов. С этой точки зрения приоритетными должны стать оздоровительные системы, адаптированные под условия нашего социума.

#### Список источников

1. Деркач, А. Акмеология : учеб. пособие / А. Деркач, В. Зазыкин. — Питер : СПб, 2003. — 256 с.
2. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов сред. специал. высш. учеб. заведений. — Минск : ИВЦ Минфина, 2004. — 211 с.
3. Селезнев, А. А. Психология здоровья : учеб.-метод. пособие для организации управляемой самостоятел. работы / А. А. Селезнев ; под ред. д-ра психолог. наук, проф. Я. Л. Коломинского. — Барановичи : РИО БарГУ, 2007. — 303 с.
4. Физическая культура : курс лекций / В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. М. Киселева. — Минск : БГУ, 2007. — 195 с.
5. Управление качеством образования : практико-ориентир. моногр. и метод. пособие / М. М. Поташников [и др.] ; под ред. М. М. Поташника. — М. : пед. общ-во России, 2004. — 448 с.

Материал поступил в редакцию 04.11.2011 г.

**Я. О. Артюх, Т. Р. Свиридчук**  
*Научный руководитель* — С. В. Хворик,  
учитель обслуживающего труда высшей категории  
гимназия № 4,  
г. Барановичи, Республика Беларусь

#### ДИЕТА КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ ИЛИ...

С подиумов, глянцевого журналов, экранов телевизоров на нас смотрят стройные, красивые девушки, обладающие идеальной фигурой. Сегодня редко кто не хотел бы выглядеть как эти журнальные модели, а подходить к зеркалу, не ищет на себе лишние килограммы и изъяны. Так, люди в стремлении к совершенству начинают изменять свой рацион питания, сокращая те или иные продукты, не изменяя, однако, своего образа жизни. Как итог, они становятся раздражительными, ухудшается настроение, а лишние килограммы не исчезают. Тогда, листая модные журналы, человек начинает обращать внимание на броские заголовки о похудении за короткий срок, без изменения своего рациона питания. Естественно, человек попадает в состояние зависимости, своеобразный «крючок», с которого, с одной стороны, сорваться сложно, а с другой — легко. Очень сложно потому, что попробовав один раз и не получив должного результата, человек пробует ещё и ещё, а легко, потому что долго изнурять себя невкусной пищей, отказывая себе в любых лакомствах, невозможно [1—9].

В нашем исследовании мы выдвинули гипотезу о том, что в большинстве случаев диета может быть полезной для здоровья человека, особенно подростка.

Цель исследования заключалась в изучении различных диет и их влияния на здоровье человека. Объектом исследования выступали диеты. Предметом — характеристики диет.

В ходе исследования мы решали следующие задачи:

- 1) уточнить изначальное содержание термина «диета»;
- 2) изучить лечебные диеты;
- 3) выявить новомодные системы питания;
- 4) определить содержание термина «метаболизм» и влияние этого процесса на организм человека;
- 5) ознакомиться с распространёнными болезнями, возникающими при неправильном использовании диет;
- 6) разработать анкету и провести анкетирование среди учащихся;
- 7) на основе полученных данных научиться составлять оптимальный режим питания для человека;
- 8) проанализировать влияние СМИ на выбор человеком определённой диеты;
- 9) провести интервью со специалистами (врачом-педиатром, врачом-диетологом, фитнес-тренером).

В исследовании мы использовали: метод теоретического анализа литературы и других источников информации; метод анализа, сравнения и обобщения полученных данных; анкетирование; интервьюирование; методы обработки информации.

В ходе исследования мы ознакомились с историей появления диет, про дифференцировали современные и лечебные диеты, выявили устоявшиеся в наше время системы питания, познакомились с сутью определения «метаболизм» и его роли в организме человека, выявили болезни, возникающие при неправильном использовании диет, составили анкету по проблеме исследования.

Так, из интервью с врачом педиатром было выяснено, что нельзя самостоятельно отказываться от продуктов питания, чтобы похудеть. Следует всегда советоваться с врачом. По мнению врачей, нельзя похудеть без спортивных нагрузок, только при помощи диет. В диетических целях врачи советуют отказываться от: сладких мучных блюд, чипсов, конфет, сладких газированных напитков, жирной пищи, специй, так как последние способствуют