

На втором этапе данного исследования был сделан системный анализ учебной программы в 8—11-х классах. Исследования программы показали, что в базовом и вариативном компонентах предпочтение отдается элементам западной оздоровительной системе. Западные оздоровительные системы направлены на повышение функциональных возможностей организма и развитие общей выносливости. Циклические упражнения вовлекают в работу наиболее крупные мышечные группы, требующие значительного количества кислорода, и поэтому развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы [4, с. 42].

Цель занятий с применением адаптированных восточных дыхательных упражнений — усиление мотивации старшеклассников к занятиям физическими упражнениями и достижению максимально возможного оздоровительного эффекта. Попутно решается ряд задач, связанных с коррекцией опорно-двигательного аппарата, коррекцией осанки посредством укрепления мышц спины, живота, ног; приобретением нормального тонуса мышц спины, живота, таза, ног и рук, воспитанием специальной выносливости.

Восточные дыхательные упражнения, используемые в адаптированном виде, дают возможность научиться правильно дышать, контролировать работу мышц во время дыхания, приобрести умение расслаблять отдельные группы мышц, помогают коррекции осанки, так как способствуют восстановлению естественного положения и развития грудной клетки. Занятия физическими упражнениями активизируют и совершенствуют обмен веществ, улучшают деятельность центральной нервной системы, обеспечивают адаптацию сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к условиям мышечной деятельности, ускоряют процесс вхождения в работу и функционирования систем кровообращения и дыхания, а также сокращают длительность функционального восстановления после сдвигов, вызванных физической нагрузкой [1, с. 24].

На завершающем этапе представляемого исследования среди подростков проведён социологический опрос. Задача состояла в выяснении потребности в занятиях восточной оздоровительной системы на факультативных занятиях. Только 37% респондентов изъявили желание заниматься, а 63% предпочитают западную оздоровительную систему. Такие результаты свидетельствуют, что предпочтение остаётся за западными оздоровительными системами, несмотря на положительный оздоровительный эффект восточных систем.

**Заключение.** Таким образом, мы можем предположить, что из-за нерационального совмещения этих двух систем в современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение состояния здоровья населения, в том числе и школьников. Не стоит забывать, что кроме западной существует и восточная оздоровительная система, которая также оказывает на организм оздоровительное, лечебное и тренирующее воздействие. Выбор той или иной методики и их совмещение на факультативных занятиях физическими упражнениями оздоровительной направленности соотносится с реальной обстановкой, возможностями, запросами, иногда является делом индивидуального интереса и потребностей.

#### Список цитируемых источников

1. Физическая культура: курс лекций / В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. М. Киселева. — Минск : БГУ, 2007. — 195 с.
2. Применение «очищающего дыхания йогов» на занятиях физической культурой / А. Ю. Зубкова // Теория и практика физ. культуры. — 2012. — № 9. — С. 24.
3. Советова, Е. В. Оздоровительные технологии в школе / Е. В. Советова. — Ростов н/Д : Феникс, 2006. — 285 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Академия, 2001. — 480 с.
5. Учебная программа для общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языками обучения. Физическая культура и здоровье I—XI классы. — Минск : Нац. ин-т образования, 2009. — 159 с.

Материал поступил в редакцию 27.11.2012 г.

**О. В. Байлукова**

Научный руководитель — А. И. Самусик

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

## ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

В странах Содружества проблемы охраны здоровья населения, развития физической культуры и спорта являются приоритетами государственной политики. В этом ключе особое значение представляют совместные усилия государств—участников Содружества Независимых Государств в разработке политических мер и специальных программ, направленных на обеспечение здорового образа жизни. Подтверждением тому служит решение Совета глав государств СНГ об объявлении 2012 года Годом спорта и здорового образа жизни в Содружестве.

В стратегии определено, что физкультура и спорт являются важными составляющими обеспечения поступательного социально-экономического развития государств—участников СНГ и Содружества в целом. Основными задачами стратегии являются увеличение количества людей, занимающихся спортом и ведущих

здоровый образ жизни, и в то же время выстраивание принципиально новой модели функционирования спортивной отрасли, которая сделала бы занятия спортом доступными самым широким слоям населения.

Негативные тенденции состояния здоровья населения постоянно отмечаются в государственных докладах последних лет. Особую тревогу вызывает состояние здоровья подрастающего поколения и молодёжи. Особенно актуальной является проблема здоровья среди студенческой молодёжи, так как улучшение здоровья студентов способствует не только повышению популяционного здоровья, но и повышает уровень экономического развития государства [1].

Анализ научно-методической литературы, посвящённой здоровому образу жизни, показал, что за время обучения в учреждении высшего образования здоровье студентов не только не улучшается, а в ряде случаев значительно ухудшается. Ежегодно увеличивается число студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Проблема укрепления здоровья студентов на современном этапе является крайне актуальной для государства и общества. Являясь частью общества, студенты подвержены воздействию комплекса неблагоприятных факторов, связанных как с современной экономической ситуацией, так и с повышением интенсивности современного учебного процесса, при котором студенты испытывают серьёзный рост учебных нагрузок. Данные факторы негативно сказываются на состоянии физического и психического здоровья студентов, приводят к истощению нервной, эндокринной и иммунной системы, способствуют формированию функциональных расстройств, и, как следствие, ряду хронических патологий. Сохранение и укрепление здоровья нации во многом определяется отношением каждого индивида к своему здоровью. Молодые люди должны понимать, что от уровня здоровья работника во многом зависит его успешность, эффективность и уровень оплаты труда. Поэтому особенно важно воспитывать интерес студентов к здоровому образу жизни. Для снятия хронического стресса, подавления тревожности, молодые люди достаточно легко прибегают к снятию стресса табачными изделиями, алкоголем, лёгкими психотропными средствами, неправильным питанием.

По данным социологического исследования, проведённого республиканским центром гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья совместно с Институтом социологии Беларуси, курит 24% опрошенных подростков. Среди курящих юноши составляют 54%, девушки — 46%. Возраст начала курения «10—14 лет» отметило 60% курящих подростков. Курение у них ассоциируется с общепринятой нормой поведения. Характерно, что в семье курящих 50% детей приобщаются к курению в раннем возрасте, а в некурящих — не более 25%. Употребляют алкоголь около 87% опрошенных студентов. При этом большинство из них осведомлено о вреде курения и уверены в безвредности пива [3].

Ежегодно каждый третий четверг ноября по инициативе Международного союза борьбы с раком во всех странах отмечается Всемирный день некурения. Основная идея проведения данного мероприятия — привлечь к проблеме табакокурения внимание широкой общественности.

Табакокурение является основной предупреждаемой причиной смерти. Во всём мире причиной преждевременной смерти более 6 млн людей ежегодно является употребление табака. В Европейском регионе ВОЗ табак вызывает более 1,6 млн смертей. Ежегодный показатель смертности от глобальной эпидемии табакокурения к 2030 году может возрасти до 8 млн. Табакокурение, от которого погибли 100 млн человек в XX, может убить миллиард людей в XXI веке.

Потребление табака является второй по значимости причиной смерти в мире и четвёртым по значимости фактором риска развития болезней, включая сердечно-сосудистые заболевания и инсульт, рак и хронические респираторные заболевания. В настоящее время табак приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире (около 5 млн случаев смерти в год).

Согласно регулярным социологическим опросам, которые проводят в Беларуси наркологи, чаще всего молодые люди пробуют наркотики из любопытства или под влиянием друзей, многими движет желание поднять себе настроение и расслабиться. Более 90% опрошенных юношей и девушек утверждают, что никогда не пробовали наркотики, однако около 6% респондентов имеют наркоманов в своём близком окружении и 13% попадали в компании, где употребляют наркотики [4].

В последние годы благодаря возрастающей технизации и автоматизации многих производственных процессов уменьшилась доля физической работы, соответственно снизился расход энергии. Это привело к тому, что энергетическая ценность пищи превышает энергозатраты. В связи с этим резко увеличилось число людей, страдающих ожирением и связанными с ним хроническими неинфекционными заболеваниями. К их числу можно отнести так называемые массовые дегенеративные болезни, главным образом атеросклероз, гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь сердца, сахарный диабет, подагру.

Значительно изменилось использование некоторых основных продуктов: увеличивается потребление продуктов животного происхождения, овощей и фруктов, сахара. Вместе с тем общая доля сложных углеводов в питании постепенно уменьшается.

Болезни, связанные с недостаточным питанием, вызываемые неудовлетворительным обеспечением организма железом, тиаминном, рибофлавином, фолиевой кислотой и кальцием, что, в частности, приводит к развитию гиповитаминозов и гипомикроэлементозов.

По определению академика А. А. Покровского, рациональное питание — это, прежде всего, правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной питательной и вкусной пищей. Правильное питание является одним из главных факторов, влияющих на здоровье [2, с. 12].

Таким образом, в современных социально-экономических условиях в связи с негативными тенденциями показателей, характеризующих здоровье студентов, необходимо формировать в молодёжной среде установки на здоровый образ жизни. Существующая система образования должна быть комплексной и учитывать биологические, психологические, экономические, социальные условия и факторы, влияющие на здоровье студентов.

#### Список цитируемых источников

1. Информационно-справочный портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.interfax.by/article/86101>. — Дата доступа: 22.11.2012. — Загл. с экрана.
2. Мазнев, Н. Правильное питание. Секреты здоровья и долголетия / Н. Мазнев. — СПб. : Рипол Классик ; Дом ; XXI век, 2009. — 64 с.
3. Сайт Министерства спорта и туризма Республики Беларусь [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.mst.by/ru/>. — Дата доступа: 22.11.2012. — Загл. с экрана.
4. Статистика по наркомании в Республике Беларусь [Электронный ресурс]. — Дата доступа: 22.11.2012. — Загл. с экрана.

Материал поступил в редакцию 27.11.2012 г.

**Т. И. Бусик**

Научный руководитель — Н. И. Филимонова

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

### ПУТИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ПАССИВНЫХ СТУДЕНТОВ К АКТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Введение.** Привлечение молодёжи к активной физкультурно-оздоровительной деятельности и спорту — важнейшая задача физкультурного движения в Республике Беларусь. В нашей стране созданы благоприятные условия для развития физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта. Об этом свидетельствует государственная политика, проводимая в области физической культуры. В Беларуси созданы объективные условия для занятий (строительство новых стадионов, спортзалов и бассейнов, ледовых дворцов, обеспечение спортивного инвентарём и оборудованием, увеличение числа квалифицированных специалистов). Однако не уделяется должного внимания субъективным факторам — *потребностям, мотивам, целям и интересам* занимающихся [1, с. 12].

В настоящее время формирование у молодёжи потребности к физическому совершенствованию актуально и должно быть долгосрочным позитивным результатом всей системы физического воспитания. Вопрос физического воспитания рассматривался многими специалистами. Однако проблему повышения эффективности физического воспитания студентов в настоящее время нельзя считать окончательно решённой. Сегодня актуальной задачей для преподавателей физического воспитания является формирование у студентов ценностного отношения к физической культуре и спорту. Успешное решение этой задачи возможно при условии сформированной позитивной мотивации студентов к систематическому физическому совершенствованию средствами физической культуры и спорта. Поэтому наиболее важным в структуре личной физической культуры студента является мотивационный компонент.

**Материалы и методы исследования.** Одним из направлений современной системы образования является ориентация на включение учащихся в мотивированную деятельность в процессе учёбы [2, с. 164].

Многие педагоги подчёркивают особую роль личностного смысла деятельности в структуре психики человека, характер отношений самого человека к разным видам деятельности. Сама по себе деятельность ещё не способствует развитию двигательной активности, не всегда обеспечивает преодоление отрицательных отношений к физическим упражнениям. Это возможно, если вся воспитательная работа в учреждении высшего образования, требования преподавателя физической культуры рассчитаны на положительное отношение к действию каждого студента.

Приобщение студентов к активным занятиям физической культурой в течение всего периода обучения, воспитание потребности к физической культуре — главные пути совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию в учреждении высшего образования.

Цель нашего исследования — определить основные пути вовлечения пассивных студентов к активным занятиям физической культурой.

Для её достижения использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы по исследованной теме, беседа, анкетирование, математико-статистические.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Изучение пассивного отношения личности к физической культуре показывает, что доминирующим в её мотивационной сфере является стремление обойти учебно-