

координация, с другой — административная и функциональная обособленность, формирование узковедомственных и узкоорганизационных целей.

Таким образом, прогрессивность любой системы подготовки спортсменов обусловливается прежде всего уровнем квалификации кадров, наличием талантливых спортсменов, научным потенциалом, способным создать наиболее прогрессивное направление дальнейшего роста спортивных результатов.

Заключение. Авторитет и прогрессивность той или иной национальной системы спорта во многом определяются уровнем результатов, демонстрируемых спортсменами этой страны на Олимпийских играх и чемпионатах мира, что является проявлением эталонной функции спорта.

В зависимости от экономического развития страны и численности населения различные страны и регионы ставят перед собой различные задачи: одни в виде успешного выступления по большинству видов программы Олимпийских игр, другие — только в отдельных видах спорта или отдельных спортивных дисциплинах, что отражается на престиже страны.

Список цитируемых источников

1. *Матвеев, Л. П.* Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. — М. : Физкультура и спорт, 1977. — 280 с.
2. *Матвеев, Л. П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. — 5-е изд., испр. и доп. — М. : Совет. спорт, 2010. — 340 с.
3. *Платонов, В. Н.* Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — Киев : Олимп. лит., 2004. — 808 с.
4. *Кобринский, М. Е.* Организационно-методические аспекты управления спортом / М. Е. Кобринский, М. Н. Енщина. — Минск : БГУФК, 2010. — 250 с.
5. *Верхошанский, Ю. В.* На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. — 1998. — № 2. — С. 21—27.
6. *Суслов, Ф. П.* Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч, Б. Н. Шустин. — М. : СААМ, 1995. — С. 9—10.

УДК 37(076)

С. Степачёва, А. Михеева

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ — БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Введение. Одним из необходимых условий модернизации системы образования является повышение профессионального уровня педагогов и формирование педагогического корпуса, соответствующего запросам современной жизни. Особое место в целостном процессе формирования будущего педагога принадлежит сохранению и укреплению его здоровья и созданию условий для здорового образа жизни, которые найдут свое отражение в будущей профессиональной деятельности. Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья учащейся молодежи приняла устойчивый характер. Эта динамика особенно усиливается в период начала обучения в учреждении высшего образования. Молодой человек, сделав свой первый профессиональный выбор, попадает в полосу очень серьезных жизненных трансформаций, зачастую радикальным образом меняющих и его образ жизни, что отрицательно сказывается на физическом благополучии [3].

Основная часть. Состояние проблемы развития здорового образа жизни учащихся в образовательных учреждениях в разные периоды представлено по-разному. Приобщение обучающейся молодежи к здоровому образу жизни происходит в направлениях физического, гигиенического, нравственного воспитания.

Исследования в области формирования здорового образа жизни показывают, что между уровнем здоровья и уровнем его сформированности в процессе профессиональной подготовки студентов — будущих педагогов прослеживается четкая зависимость (М. Я. Виленский). Это обуславливает необходимость подготовки педагога, для которого принципы здорового образа жизни должны стать собственными жизненными принципами и принципами профессиональной деятельности [1].

По данным М. Я. Виленского, в среднем у студентов за время обучения частота хронической патологии увеличивается с 49 до 69%, показатель общей патологии возрастает на 38%, между тем здоровье выступает как ведущий фактор, определяющий успешность освоения профессии, плодотворность будущей профессиональной деятельности [1].

Пагубное воздействие психоактивных веществ на фоне интенсификации учебного процесса, а также тенденция снижения объема двигательной активности студентов первых курсов (особенно девушек) отрицательно

сказываются на их здоровье: физическом развитии, физической подготовленности и функциональном состоянии [2]. Но достаточная физическая активность является одним из внешних факторов формирования здоровья [3].

Физическая активность зависит от человека и может быть преобразована нашей волей и настойчивостью. Потребность в движении является базовой, врожденной потребностью человека. С возрастом потребность в двигательной активности изменяется: если в 15 лет среднесуточный объем локомоций составляет 12—16 км, а в 11-м классе — 10 км в сутки, то у студентов объем локомоций за сутки становится еще меньше. Такое явление объясняется режимом учебы [4].

Студенты относятся к группе работников умственного труда, основной проблемой которых является малоподвижный образ жизни (гиподинамия). Гиподинамия — это нарушение функций организма (кровообращения, дыхания, пищеварения и др.), возникающее при ограничении двигательной активности, одна из самых неприятных причин возникновения чувства усталости [5].

Студентам необходимо придерживаться следующих рекомендаций по ведению активного, подвижного образа жизни: 1) только ежедневно упражняться, можно почувствовать удовольствие от движения; 2) необходимо относиться к физической активности как к стилю жизни; 3) полезно практиковать не один, а несколько взаимодополняющих видов активности; 4) по возможности стараться избегать общественного транспорта, ходить на занятия пешком, не пользоваться лифтом [6].

Один из парадоксов нашей жизни: чтобы не устать, нужно напрягаться. Двигательная активность способствует развитию воли, настойчивости, смелости, решительности и выносливости. Врачи Древнего Востока говорили, что у сердца — «царственной мышцы» — есть 639 помощников. Правило «639 + 1» человек должен знать с детства: помоги своему сердцу работой всех скелетных мышц (639) — и ты проживешь долго [7].

Физические упражнения обеспечивают энергетический уровень организма (его способность противостоять разрушающим влияниям), укрепляют клеточные структуры тканей и органов. Упражнения оказывают своеобразными «катализаторами» накопления ценных и устранения опасных веществ в организме. Усталость, появляющаяся после дозированной физической нагрузки — плавания, тенниса, двух-, трехкилометровой прогулки, — быстро проходит и рекомендована медициной. Сон после такой усталости бывает глубоким и продолжительным. Такой род усталости очень часто является действенным средством при лечении другого вида усталости, которая может даже стать причиной депрессии [8].

Хотя большинство первокурсников систематически смотрят телепередачи на темы по здоровому образу жизни, однако интерес этот пассивный. Большинство из них не придерживается здорового образа жизни. Данное утверждение подтверждает опрос, в котором приняли участие 98 студентов I курса факультета педагогики и психологии учреждения образования «Барановичский государственный университет».

Было выявлено, что, отвечая на вопрос «Что Вы делаете для сбережения своего здоровья?», только 33,3% соблюдают всегда правила личной гигиены; 27,4% назвали, что ведут здоровый образ жизни; 12,5% — проходят ежегодно медицинское обследование. Только 10,5% респондентов уделяют внимание рациональному питанию, 48,9% опрошенных первокурсников считают, что быть здоровым, значит — заниматься спортом.

Заключение. Анализ суждений показал, что, к большому сожалению, лишь небольшое количество первокурсников — будущих педагогов придерживается гигиенических и профилактических норм здорового образа жизни, необходимых даже для минимального обеспечения хорошего самочувствия. Физическая активность, как основной компонент физического здоровья, является значимым только для половины респондентов. Таким образом, «знаемый» мотив, сформировавшийся под влиянием взрослых и средств массовой информации, не стал убеждением, не превратился в действенный мотив.

В целях информирования первокурсников о роли двигательной активности в формировании здорового образа жизни, привития навыка анализа собственного физического состояния нами рекомендуется проводить беседы «Движение — жизнь», способствующие осознанию первокурсниками того, что люди, ведущие подвижный образ жизни, занимающиеся физической культурой ежедневно, испытывают чувство радости, удовлетворенности, пребывают всегда в хорошем настроении. Двигательная активность способствует развитию воли, настойчивости, смелости, решительности и выносливости. Для того чтобы вызвать интерес к беседе, студентов можно познакомить с примерами здоровьесберегающего поведения. В ходе бесед первокурсники смогут найти ответы на интересующие их вопросы: «Если заниматься регулярно физическими упражнениями, как скоро можно почувствовать пользу от этих занятий?», «Как долго нужно “качаться”?», «Я много раз начинал посещать тренировки, но каждый раз бросал через пару месяцев или даже через пару недель. Стоит ли опять пытаться это начинать? Мне кажется, что мне это не подходит», «Как правильно определить время для физических упражнений?», «Как определить наиболее подходящий вид физической активности?».

Список цитируемых источников

1. Виленский, М. Я. Основы здорового образа жизни студентов : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — М. : МПЗПУ, 1995. — 96 с.
2. Веремеева, Н. П. Формирование установок молодежи современной Беларуси на здоровый образ жизни / Н. П. Веремеева // Социология. — 2005. — № 4. — С. 61—67.
3. Тристень, К. С. Формирование здорового образа жизни : метод. рекомендации для студентов пед. специальностей / К. С. Тристень ; М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т. — Барановичи : БарГУ, 2015. — 47 с.

4. Толкачев, В. А. Решение проблемы оздоровления населения через формирование здорового образа жизни / В. А. Толкачев // Здаровы лад жыцця. — 2006. — № 1. — С. 4—8.
5. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов сред. спец. и высш. учеб. заведений / Р. И. Купчинов. — Минск : ИВЦ Минфина, 2004. — 211 с.
6. Лобковская, Е. А. Роль физической активности в профессиональном становлении / Е. А. Лобковская // Здоровьесберегающие технологии и системы: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., 20 мая 2016 г., Барановичи. — Барановичи. — С. 185—189.
7. Тимошенко, В. В. Основы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи Беларуси и Польши : монография / под общ. ред. В. В. Тимошенко, Ю. Татарчука. — Минск : БИП, 2006. — 73 с.
8. Лобковская, Е. А. Искусство жить / Е. А. Лобковская // Целитель. — 2016. — № 8. — С. 46.

УДК 616.31-084

К. С. Тростень

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ О КАЧЕСТВЕННЫХ ХАРАКТЕРИСТИКАХ СРЕДСТВ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА

Введение. Кариес зубов и болезни периодонта у детей и взрослых относятся к распространенной патологии. Национальной программой профилактики стоматологических заболеваний среди населения Республики Беларусь (1998) главенствующим методом профилактики определена гигиена полости рта с использованием качественных средств гигиены. Учёными-стоматологами изучается влияние зубных паст на состав микрофлоры полости рта, их профилактическая эффективность, уровень очищающего действия на ткани зубов, действие на мягкие ткани полости рта. В 2001 году авторы В. А. Андреева, С. А. Гранько, Н. В. Терехова, Т. В. Будевская, Е. И. Гудкова опубликовали результаты исследования образцов зубных паст. Так, 42,1% из их числа оказались загрязненными грамотрицательными палочками (зубная паста «МЕЧТА. Персик»), грамположительными кокками и энтеробактериями («Silver»), дрожжеподобными грибами («Мечта»), плесневыми грибами («Gold»). Детская зубная паста «МЕЧТА. Мята» была загрязнена четырьмя видами микроорганизмов [1, с. 30; 2, с. 43].

Обильное накопление зубного налёта создает условия для активизации процессов деминерализации твердых тканей зубов образующимися в налёте кислотами. Зубной налёт может быстро минерализоваться из солей слюны с образованием зубного камня [3, с. 22]. Все эти процессы являются следствием несоблюдения гигиены полости рта или отсутствия гигиенических навыков, соответственно, некачественной чистки зубов. Гигиенические навыки необходимо прививать детям с дошкольного возраста, с тем чтобы они перешли в привычку [4, с. 64].

Поэтому изучение путей формирования осведомленности студентов — будущих педагогов дошкольных учреждений о качественных характеристиках средств гигиены полости рта весьма актуально.

Основная часть. Зубные пасты содержат поверхностно-активные вещества, и после чистки зубов на мягких тканях полости рта и зева, зубах, в межзубных промежутках остается до 30% использованной зубной пасты. В течение дня со слюной и пищей остатки зубной пасты проглатываются, поэтому зубные пасты являются продуктом для внутреннего употребления. Для подтверждения соответствия паст основным параметрам качества, наличия в них декларируемых производителем веществ и их безопасности проводятся клинические и лабораторные исследования [5, с. 27]. При «старении» зубных паст почти на 50% уменьшается в них концентрация ионов фтора, поэтому они теряют свою профилактическую эффективность. Независимо от того, металлический или пластиковый упаковочный тюбик, у паст с истекающим сроком годности увеличивается содержание железа, алюминия и др. Все эти факторы необходимо учитывать потребителям при покупке, хранении и использовании зубных паст. Желательно приобретать пасты в небольшой упаковке, чтобы быстро её расходовать. Рекомендуется пользоваться пастами в соответствии с проблемами зубочелюстной системы — острое течение кариеса зубов, гингивит, быстрое отложение зубного камня [5, с. 29].

Пасты, содержащие экстракты или настои лечебных трав и комплекс витаминов, обладают противовоспалительным действием. Это пасты «PresiDENT Activ», «Colgate Triple Action», «Amigo plus». Зубные пасты «Бальзам», «Mega dent», «Solena dental» содержат ряд солей, микроэлементы, улучшающие обменные процессы и кровообращение в мягких тканях полости рта, их рекомендуется использовать при воспалении дёсен. Широкой популярностью пользуются отбеливающие пасты, но они содержат более грубые абразивы, поэтому противопоказаны лицам с низкой карьерезистентностью, а также детям до периода полной минерализации твердых тканей зубов. Это пасты «DENTAVIT. Отбеливающая», «PresiDENT Classic» и др. При низкой карьерезистентности рекомендуются зубные пасты, обладающие противокариозным действием — «Оксигенол», «Col-mint», которые содержат монофторфосфат натрия; паста «Elmex», содержащая аминофторид и фторид натрия, зубная паста «Macleans Milkteeth», содержащая кальций, фосфор и аминофториды. Это пасты группы «Anti Caries». При приёме антибиотиков нередко развивается дисбактериоз и грибковые поражения слизистой обо-