

3. Чумаков, Б. Н. Основы здорового образа жизни : Учебное пособие / Б. Н. Чумаков. — М. : Педагогическое общество России, 2004. — 416 с.
4. Найн, А. А. Проблемы здоровья участников образовательного процесса / А. А. Найн, С. Г. Сериков // Педагогика. — 1998. — № 6. — С. 53—57.

## **ПРОБЛЕМЫ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

*Т. С. Новаш*

Создание благоприятных условий для физического развития подрастающего поколения в Республике Беларусь — одна из существенных задач учебно-воспитательного процесса [1, 4, 6, 7, 9]. Однако с каждым годом растет количество молодых людей с различными отклонениями в состоянии здоровья. По результатам медицинского осмотра студентов высших учебных учреждений г. Минска из 1000 обследованных 709 человек имеют различные заболевания [5].

Физическое развитие выступает неотъемлемой составной частью профессионального обучения специалистов в высших учебных заведениях. Оно направлено на подготовку их к этапу профессионализации, достижению студентами высокого уровня здоровья и физического совершенства.

По мнению А. В. Даниленко и А. Н. Герасевич [2], целью воспитания у студентов желания заниматься физической культурой может быть достижение ими рационального уровня проведения свободного времени и развития сознательного отношения к потребностям организма.

На современном этапе наблюдаются следующие неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья: на первом месте — сердечно-сосудистые заболевания, на втором — заболевания опорно-двигательного аппарата, на третьем — миопия, на четвертом — желудочно-кишечные заболевания, на пятом месте — заболевания мочеполовой системы, на шестом — болезни обмена веществ, далее — заболевания органов дыхания и прочие заболевания [8]. Динамика повышения здоровья юношей и девушек настойчиво диктует необходимость поиска различных действенных мер, направленных на улучшение физического состояния студенческой молодежи.

В настоящее время усилия медицины, направленные на поиск современных методов диагностики и лечения, не достигли существенных результатов [3].

Успешность решения государственных задач в области физического воспитания студенческой молодежи зависит от совершенствования форм и методов организации учебных занятий, а также выявления неиспользованных возможностей повышения эффективности психофизической подготовки молодых специалистов.

С целью изучения проблемы заинтересованности студентов в повышении уровня физического развития в Барановичском государственном университете на педагогическом факультете была проведена констатирующая часть эксперимента. Испытуемыми выступили 262 студента первого курса педагогического факультета. Изучение значимости дисциплины «Физическая культура» с позиции студентов осуществлялось посредством метода ранжирования. Анализ результатов показал, что она привлекательна для:

- 27,54 % испытуемых — (1—4 место);
- 35,87 % студентов — (6—8 место);
- 17,39 % юношей и девушек — (5 место);
- 11,6 % обучающихся — (9—10 место).

Нами также выявлено отсутствие интереса к дисциплине «Физическая культура» у 7,6% студентов-первокурсников УО «Барановичский государственный университет».

По нашему мнению, работу по формированию устойчивого интереса обучающихся к дисциплине «Физическая культура» следует начинать с пятого класса общеобразовательной школы, т. к. у младших школьников предмет «Физическая культура и здоровье» занимает первые ранговые места.

Поиск современных форм методов организации учебных занятий, эффективных ресурсов и укрепление материальной базы будут способствовать привлечению школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и повышению значимости предмета «Физическая культура».

Нами также был изучен уровень физической подготовленности первокурсников в начале и в конце 2006—2007 учебного года. В начале учебного года нами отмечены следующие уровни физической подготовленности студентов:

- а) высокий уровень (17,3%);
- б) выше среднего (43,1%);
- в) средний (28,4%);
- г) ниже среднего (11,2%).

К концу 2006—2007 учебного года данные показатели уровней физической подготовленности улучшились в следующем объеме:

- а) высокий — 18,0%;
- б) выше среднего — 44,5%;
- в) средний — 30,6%;
- г) ниже среднего — 6,9%.

Таким образом, полученные результаты исследования диктуют необходимость систематического и целенаправленного формирования устойчиво-действенного интереса к учебной дисциплине «Физическая культура». Одним из путей решения проблемы заинтересованности студентов в улучшении уровня физического развития является повышение значимости учебной дисциплины «Физическая культура» посредством оздоровительно-развивающего подхода к организации учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студенческой молодежи в вузе. Основой данного подхода выступает направленность его на повышение личностно-ориентированной мотивации психофизических показателей с учетом генетической предрасположенности, типа телосложения и психологических свойств личности.

#### Список источников

1. *Выдрин, В. М.* Физическая культура — вид культуры личности и общества (опыт историко-методологического анализа проблемы) / В. М. Выдрин. — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ГФАК им. П. Ф. Лесгафта, 2004. — 164 с.
2. *Даниленко, А. В.* Здоровье и двигательная активность в приоритетах и ценностях молодежи / А. В. Даниленко, А. Н. Герасевич // Восток—Россия—Запад. Физическая культура и спорт, формирование здоровья и здоровьесберегающие технологии в системе образования: опыт, проблемы, исследования и перспективы : сб. материалов междунар. симпозиума / Сибир. гос. аэрокосм. ун-т им. М. Ф. Решетнева. — Красноярск: РИО КрасГУ, 2006. — С. 15—20.
3. *Желобкович, М. П.* Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учеб.-метод. пособие / М. П. Желобкович, Р. И. Купчинов. — Минск : Изд-во ПринтЛайн, 2004. — 212 с.
4. *Крамской, С. И.* Управление творческой деятельностью кафедры физического воспитания и спорта : Монография / С. И. Крамской, В. П. Зайцев. — М. : Изд-во АСВ ; Белгород : Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2004. — 244 с.
5. *Кузьмина, Т. В.* Формирование культуры здорового образа жизни / Т. В. Кузьмина, В. А. Манулик. // Студенческая молодежь в меняющемся обществе : Материалы Республиканской научн. конф. 10—11 апреля 2003 г. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; редкол. : Е. В. Скаун [и др.]. — Брест : БрГУ, 2003. — 289 с.
6. *Лесгафт, П. Ф.* Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П. Ф. Лесгафт // Избр. тр. / П. Ф. Лесгафт. — М. : Физкультура и спорт, 1987. — 359 с.
7. *Любомирский, Л. Е.* Возрастные особенности движений у детей и подростков / Л. Е. Любомирский. — М. : Просвещение, 1979. — 96 с.
8. *Михалени, В. М.* Физическое воспитание студенток / под ред. В. М. Михалени. — Минск: Дизайн ПРО, 1998. — 128 с.
9. *Селезнев, А. А.* Психология здоровья : учеб.-метод. пособие для организации управляемой самостоятельной работы / авт.-сост. А. А. Селезнев; под ред. Я. Л. Коломинского. — Барановичи : РИО БарГУ, 2007. — 303 с.

## ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АЛКОГОЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ

*М. Н. Нурбаева*

Валеология — наука молодая, включающая в себя обширнейшие знания многих других наук, и создающая систему знаний, формирующую культуру здоровья, основанную на осознании приоритета здоровья в жизни каждого человека и заботливого отношения каждого к своему личному здоровью.

Здоровым быть модно! Однако следование моде появляется у человека уже зрелого. Молодежь в большей степени следует рекламе, а о здоровье детей обязаны заботиться родители, но они же обязаны привить ребенку основы здорового образа жизни.

Для этого необходимы знания о том, как быть здоровым, желание не только сохранить, но и создать здоровье свое и своих детей, и дисциплина, то есть следование определенным правилам. Пожалуй, последнее — труднее всего.

В процессе валеологического воспитания студентов одного из факультетов вуза мы провели анонимное анкетирование по вопросам, выясняющим отношение молодежи к алкоголю. Респондентами стали 390 человек (135 юношей и 255 девушек).

Известно, что алкоголь нарушает здоровье человека, наносит значительный материальный ущерб обществу. Он вызывает патологическое влечение у человека. У лиц, злоупотребляющих алкоголем, высока вероятность рождения физически и психически неполноценного потомства.

Именно поэтому мы решили еще раз обратить внимание молодежи на эту проблему.

Проведенное нами исследование показало, что только 56% респондентов знают, что алкоголь вреден для здоровья, 37% считают, что он вреден только в больших количествах, а 19% — что вреден только некачественный алкоголь.

С точки зрения валеологии интересно то, что 67% опрошенных первый раз попробовали алкоголь в семье с родителями. Из них:

- в возрасте до 7 лет — 6%;
- с 7 до 10 лет — 13%;