

Таблица 1 – Погодовые изменения показателей развития физических качеств у студентов (n = 57)

Курс	Стат. показатели	Результаты тестирования					
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	Удержание ног над полом, с	Бег на месте, к-во шагов за 10 с	Прыжок в длину с места, см	Полу-присед в статике, с	100 м, с
1	Хср.	32,98	1,07	43,58	215,83	1,57	14,20
	σ	9,37	0,63	11,85	24,59	1,03	1,18
2	Хср.	35,40	1,11	41,21	215,44	1,44	14,08
	σ	10,00	0,74	7,13	25,15	0,73	1,17
3	Хср.	38,52	1,04	42,63	218,72	1,45	13,93
	σ	15,31	0,85	8,70	27,22	0,81	1,05

2. У охваченного исследованием контингента на втором и третьем курсе обучения следовало усилить педагогическое воздействие (увеличить объем специальных средств или скорректировать методику) на развитие статической силовой выносливости мышц брюшного пресса и нижних конечностей, а также скоростно-силовые способности и частоту движений ног.

3. Позитивному изменению ситуации с коррекцией отстающих физических качеств и усилению педагогического фактора может способствовать расширение форм самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями в свободное время и усиление контроля за данной работой со стороны кафедры ФКиС.

Список использованных источников

1. Мусатов, А. Г. Дневник самоконтроля уровня физического развития и физической подготовленности для студентов технических вузов / А. Г. Мусатов, Т. В. Литуновская, П. И. Новицкий. – УО «ВГТУ», 2016.
2. Мусатов, А. Г. Дневник самоконтроля физической подготовленности и здоровья студента – эффективная составляющая физического воспитания в вузе / А. Мусатов. Научно-методический журнал «Здоровы лад жыцця». – 2017. – № 4. – С. 8–14.

УДК 796.011.1:378

ВЕДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, КАК ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТА К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Мусатов А.Г.¹, зав. каф., Новицкий П.И.², доц., Дедков В.Л.¹, преп.

¹*Витебский государственный технологический университет,*

²*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,*

г. Витебск, Республика Беларусь

Реферат. Ведение здорового образа жизни отражает степень ценностного отношения человека к своему здоровью. Результаты проведенного исследования о наличии компонентов ведения ЗОЖ в повседневной жизнедеятельности студента подтверждают имеющиеся в литературе данные о недостаточном практическом внимании студенческой молодежи к укреплению и сохранению своего здоровья.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, дневник здоровья, отношение, здоровье.

Ведение студентом здорового образа жизни отражает степень ценностного отношения молодого человека к своему здоровью. Результаты целого ряда научных исследований констатируют недостаточное внимание к укреплению и сохранению своего здоровья еще в школьном возрасте и практически существенно не меняется [1, 2, 3]. Например, по данным

одного из проведенных нами исследования, студенты адекватно оценивают значение рационально организованных занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья и полноценной жизнедеятельности человека, однако относительно себя не скрывают скептическое отношение к необходимости регулярно вести физически активный образ жизни и серьезно к этому не относятся [1].

Анализ данных дневников здоровья [4], которые вели студенты на первом и втором курсах, показывает отсутствие резко выраженных изменений в образе жизни большинства охваченного наблюдением контингента. По среднестатистическим значениям показателей, характеризующих приобщение студента к ЗОЖ (табл. 1), наблюдаются следующие особенности. На втором году обучения в УВО несколько снижается количество студентов, систематически выполнявших еще на первом курсе утреннюю гимнастику, часто приобщавшихся к физическим упражнениям в свободное время. При этом снизилось количество и тех, кто практически вообще не связывал свое утреннее и свободное время с целенаправленной на укрепление здоровья физической активностью. Отток студентов происходит в сторону увеличения группы тех, кто приобщается к самостоятельной физической активности в режиме дня редко, эпизодически.

Таблица 1 – Компоненты ведения здорового образа жизни

№	Компоненты
1	Выполнение утренней зарядки (физических упражнений, бега и др.)
2	Занятие физическими упражнениями в свободное время около часа и более (самостоятельно; в группах ОФП, фитнеса; секциях; на тренажерах и др.)
3	Исключение напитков, содержащих алкоголь
4	Исключение курения
5	Чтение или просмотр передач о здоровье
6	Рационально организованное пользование компьютерной техникой
7	Посещение парного отделения, сауны
8	Принятие душа перед сном
9	Ночной сон не менее 6 часов
10	Исключение приема пищи 1–2 раза в день, присутствие чувства голода
11	Исключение преобладания в рационе питания и (или) кондитерских продуктов
12	Прием чистой воды не менее 1,5 литра в день
13	Пребывание на свежем воздухе не менее 2 часов
14	Исключение употребления галлюциногенных, психотропных, токсических и т.п. веществ
15	Отсутствие плохого настроения, стрессов, депрессии, агрессивности

Изучая записи в «Дневнике здоровья», видно, что у одних студентов той или иной компонент, относящийся к ведению ЗОЖ (например, выполнение утренней зарядки), постоянно присутствовал в режиме дня на протяжении почти или всех 12 месяцев календарного года. У многих систематическая зарядка имела место лишь в течение нескольких месяцев года, а в другие месяцы выполнялась эпизодически, редко или вообще не выполнялась.

Рассматривая в таком направлении постоянное, эпизодическое или вовсе отсутствие различных здоровьесберегающих компонентов в течение календарного года, наблюдается существенно различающееся присутствие их в повседневной жизни молодежи. В таблице 2 представлены данные, показывающие, сколько времени в среднем (в %) в течение календарного года (принятого за 100 %) в образе жизни охваченных наблюдением студентов имеют те или иные компоненты, характеризующие ведение ЗОЖ.

Таблица 2 – Доля компонентов ведения ЗОЖ в общей продолжительности календарного года (среднестатистический показатель в % по 52 «Дневникам здоровья»)

Компоненты здорового образа жизни	I курс	II курс
Выполнение утренней зарядки	36,6	42,5
Занятия физическими упражнениями в свободное время	30	57,5
Исключение употребления алкоголесодержащих напитков	73,3	62,5
Соблюдение здорового суточного питьевого режима (не менее 1,5 л воды)	56,6	48,3
Исключение курения	78,3	63,3
Чтение литературы, интернет-источников о ЗОЖ	35,0	32,5
Закаливающие процедуры	13,3	13,3
Полноценный ночной сон	50,0	48,3
Питание более 1–2 раз в день	40,8	34,1

Заключение. Результаты исследования констатируют недостаточное присутствие в течение наблюдаемых периодов (1–2 курс обучения в УВО) жизнедеятельности студентов компонентов, характеризующих ведение здорового образа жизни. Данные обстоятельства указывают, что здоровье как ценность для значительной части студентов не превратилось в значимую личностную категорию, для полноценного укрепления и сохранения которого необходимо не выборочное и эпизодическое, а постоянное соблюдение абсолютно всех требований ведения ЗОЖ.

Список использованных источников

1. Мусатов, А. Г. Дневник здоровья как эффективное средство формирования физической культуры личности и оздоровление студентов / А. Г. Мусатов // Весн. Витебс. дзярж. ун-та. – № 4 (97) – 2017.– С.102–105.
2. Новицкий, П. И. Отношение студенческой молодежи к употреблению алкоголя и табака / П. И. Новицкий, В. Л. Дедков // Материалы докладов 51-й международной научно-технической конференции преподавателей и студентов. – Т. 1. – Витебск, ВГТУ, 2018. – С. 165.
3. Чепелева, Т. В. Отношение к здоровому образу жизни студентов-первокурсников / Т. В. Чепелева, П. И. Новицкий / Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы : тезисы докладов Междунар. иауч.-практ. коиф. / редкол.: Е. С. Григорович [и др.]. – Минск, БГМУ. 2013. – С. 240–242.
4. Дневник самоконтроля физической подготовленности и здоровья студента / авт.-составители А. Г. Мусатов, Т. В. Литуновская, П. И. Новицкий. – Витебск : УО «ВГТУ», 2016. – 40 с.

УДК 796.015

ПРОБА ШТАНГЕ И ГЕНЧИ КАК ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА

Резицова Е.А., ст. преп., Гусаков И.Г., ст. преп., Гиль Г.В., преп., Бретько Е.А., студ.

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. Динамика увеличения числа студентов УО ВГТУ в спецмедгруппах за 2017–2019 гг. Анализ дневника самоконтроля студентов спецмедгрупп и основного отделения по пробам Штанге и Генчи. Показатели проб Штанге и Генчи как один из методов оценки возможностей организма.

Ключевые слова: дневник самоконтроля, специальная медицинская группа, проба