

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СЕЛЬСКОГО НАСЕЛЕНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Мусатов А.Г.<sup>1</sup>, зав. каф., Новицкий П.И.<sup>2</sup>, доц., Ребизова Е.А.<sup>1</sup>, ст. преп.*

<sup>1</sup>*Витебский государственный технологический университет,*

<sup>2</sup>*Витебский государственный университет им. П.М. Машерова,  
г. Витебск, Республика Беларусь*

*Реферат. Организация сельского населения к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. Изучение состояния физкультурно-оздоровительной деятельности различных групп населения. Изучение отношения к занятиям физической культурой в свободное время различных групп населения.*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительная деятельность, организационно-методическая готовность.

Физкультурно-оздоровительная деятельность населения является неотъемлемой составляющей здорового образа жизни, средством и условием укрепления здоровья и продления профессионального долголетия населения. Современная реальность жизни общества свидетельствует о низкой физкультурно-оздоровительной активности практически всех категорий населения, особенно сельских жителей [1, 2].

Кардинальное изменение ситуации определено мероприятиями Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы, определяющей задачи и целевые показатели: «... формирование инфраструктуры активного отдыха, популяризация здорового образа жизни, привлечение различных категорий населения, особенно сельских жителей, к постоянным занятиям физической культурой и спортом...» (Подпрограмма 2 «Подготовка спортивного резерва, физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа») [3].

Особое место в этой работе связывается с наполнением физкультурно-оздоровительной деятельностью свободного времени населения. Полноценное решение проблемы требует соответствующего методического сопровождения (методических материалов и практических рекомендаций) необходимого в работе как организаций и специалистов, так и непосредственно различным категориям населения для самостоятельного использования.

Важным фактором отношения человека к физкультурно-оздоровительной деятельности и готовности систематически ее осуществлять являются знания и умения самоорганизации и методики целенаправленного использования средств физической культуры: для укрепления функционального состояния организма; профилактики заболеваний, например, суставов; активного отдыха и восстановления и др.

Результаты проведенного нами изучения, так называемой организационно-методической готовности сельского населения самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, отражены в таблице 1 (n = 101). Анкетирование проводилось с участием разновозрастных групп сельского населения, в том числе студенческой молодежи с сельской местности.

Исходя из данных таблицы 1, создается представление, что организационно-методическая готовность сельского населения по многим вопросам находится на достаточно приемлемом уровне. Однако опрос респондентов и беседы на предмет конкретных представлений и знаний по тематике вышеназванных умений показывает не только их поверхностность, но часто и неверное толкование. Более половины опрошенных не представляют соответствие значений пульса режиму нагрузок оздоровительной направленности, значений, выходящих за границы «оптимума»; не могут назвать основные принципы (правила) планирования и методически правильного проведения оздоровительных занятий; не владеют вопросами рационального распределения объемов и интенсивности различных упражнений на отдельном занятии, в серии занятий и т. д. В отношении владения перечисленными организационно-методическими умениями и знаниями большинство респондентов выразили не полную уверенность («думаю, что смог бы») или колеблющуюся позицию («затрудняюсь ответить»). Лишь 13–15 % уверенно

ответили, что смогут разработать для себя оптимальный двигательный режим, определить рациональную физическую нагрузку занятий и осуществлять самоконтроль реакции организма. Третья часть опрошенных утверждают, что могут составить комплекс упражнений утренней зарядки и провести занятия физическими упражнениями с детьми [1].

Таблица 1 – Организационно-методическая готовность сельского населения к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности [1]

№	Знания, умения (смогли бы Вы?)	Да, смог бы, это мне приходилось делать, %	Думаю, что смог бы, %	Нет, не смог бы, %	Затрудняюсь ответить, %
1.	Составить комплекс упражнений утренней гимнастики	33	44	7	9
2.	Провести физкультурно-оздоровительное занятие с детьми	32	42	7	10
3.	Осуществить самоконтроль во время занятий физическими упражнениями	15	38	13	20
4.	Разработать для себя оптимальный двигательный режим	13	37	10	27
5.	Порекомендовать обоснованный режим питания для друзей, родных	9	13	27	38
6.	Оказать первую медицинскую помощь	21	54	5	11
7.	Определить для себя рациональную физическую нагрузку	14	35	14	25

Данные обстоятельства обусловили цель дальнейшей научной работы, заключающейся в разработке методических рекомендаций по организации и содержанию физкультурно-оздоровительной деятельности в свободное время различных групп населения с учетом условий проживания, профессиональной занятости и возможностей реализации популярных форм физической культуры и спорта.

Для полноценного достижения поставленной цели необходимым условием выступают следующие направления исследования:

- изучение состояния физкультурно-оздоровительной деятельности различных групп населения по данным литературных источников и непосредственно объектов исследования (на примере студентов и других категорий взрослого населения, проживающего в Витебской области);
- изучение отношения к занятиям физической культурой в свободное время различных групп населения и других факторов, детерминирующих показатели из физкультурно-оздоровительной деятельности.

#### Список использованных источников

1. Новицкий, П. И. Физкультурно-оздоровительная деятельность населения сельской местности: методические рекомендации / П. И. Новицкий. – Витебск: УО ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 59 с.
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. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы. Постановление Совета Министров Республики Беларусь 12.04.2016 № 303 // Национальный правовой интернет-портал Республики Беларусь – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pravo.by>. – Дата доступа: 01.12.2017.

УДК 371.72

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

*Новицкий П.И.<sup>2</sup>, доц., Мусатов А.Г.<sup>1</sup>, доц., Жевлаков В.Ю.<sup>1</sup>, преп.*

<sup>1</sup>*Витебский государственный технологический университет,*

<sup>2</sup>*Витебский государственный университет им. 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 меняются [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.