

обратить внимание, что как в этом, так и в других многочисленных исследованиях масса миокарда (ММЛЖ) и размеры левого желудочка у значительной части спортсменов не выходили за пределы допустимых колебаний среднестатистических показателей.

В исследованиях сердца студентов методикой эхокардиографии выявлено наличие 7 случаев нарушения морфологии в виде пролапсов митрального клапана (ПМК). Все они отнесены к первой степени пролабирования передней створки (до 6 мм). Спортсмены жалоб не предъявляли, регулярно занимались физическими нагрузками в секциях и участвовали в соревнованиях.

Нами получен факт значительного присутствия (у 15 % обследованных) аномально расположенных «дополнительных» хорд, которые, по мнению кардиологов, не влияют на функциональное состояние сердца спортсменов и не явились причиной для отстранения от физических нагрузок.

Представляет научный и практический интерес факт выявления врожденного порока сердца (двухстворчатый аортальный клапан вместо трехстворчатого) у спортсмена с высоким разрядом (многолетние занятия) и незначительной по размеру (4 мм) аневризмы межпредсердной перегородки у мастера спорта по единоборству. В то же время данные изменения в сердце не отражаются на здоровье студентов и их тренировочном процессе.

Заключение. Таким образом, многолетняя спортивная тренировка влияет на функциональное состояние спортсмена, в частности на сердечно-сосудистую систему, вызывая при этом адаптацию к ней (формирование «физиологически спортивного сердца»), что и было представлено в наших исследованиях. Проводится систематический медицинский контроль с углубленным обследованием студентов, что позволяет оценивать их текущее состояние здоровья.

#### Список использованных источников

1. Городниченко, Э. А. Приспособительные реакции физиологических систем в оценке функциональных резервов организма / Э. А. Городниченко // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 8–9.
2. Граевская, Н. Д., Гончарова, Г. А., Калугина, Г. Е. Исследование сердца спортсменов с помощью эхокардиографии // Кардиология. – 1988. – Т. 18, № 2. – С. 140–143.
3. Макарова, Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей // Ростов-на-Дону, БАРО-ПРЕСС. 2005. – 800 с.
4. Смоленский, А. В., Михайлова, А. В. Спортивное сердце – мифы и реальность // Медицина и спорт. – М., 2005, № 3. – С.32–33.

УДК 378.18

## ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К УПОТРЕБЛЕНИЮ АЛКОГОЛЯ И ТАБАКА

*Новицкий П.И.<sup>1</sup>, доц., Дедков В.Л.<sup>2</sup>, вед. спец.*

<sup>1</sup> *Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,*

<sup>2</sup> *Витебский государственный технологический университет,*

*г. Витебск, Республика Беларусь*

*Реферат. Исследование показало наличие имеющихся проблем, связанных с формированием у достаточно большой части студентов правильного отношения к вредным привычкам (на примере курения и употребления алкоголя) и профилактической работой в ВУЗе по их предупреждению и устранению. Одним из эффективных средств решения этих проблем может выступить физкультурно-оздоровительная работа и занятия спортом.*

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, употребление алкоголя, табакокурение.

Общеизвестны факты о вреде табакокурения и употребления алкоголя. Однако эти пагубные привычки сопровождают значительную часть общества на протяжении всей жизни и до сих пор для многих молодых людей остаются привлекательными с детского возраста.

Ведение здорового образа жизни, активные занятия физической культурой и названные вредные привычки (алкоголизм, курение) несовместимы [1]. В тоже время в ряде проведенных нами исследований по изучению структуры и содержательного состава основных компонентов повседневного образа жизни студенческой молодежи в число имеющих место негативных факторов постоянно входили и табакокурение с употреблением алкоголя [2,3].

В настоящем исследовании преследовалась цель изучения непосредственного отношения студентов к употреблению алкоголя и табака, а также причин сопровождающих возникновение этих квазипотребностей, а в ряде случаев привычек.

Организация исследования. Для изучения проблемы отношения студентов к курению и употреблению слабоалкогольных напитков использовалось анкетирование по специально разработанной анкете, содержащей 33 вопроса закрытого и открытого типа. В анкетировании приняли участие 62 студента 2 курса (44 девушки и 18 юношей в возрасте 18–20 лет), получающие высшее образование технологического профиля. Данные анкетирования обрабатывались методами математической статистики.

Результаты исследования. Анализ данных анкетирования показал, что наибольшая часть респондентов не курит (79 %), а остальные (21 %) такую привычку имеют, либо приобщаются к сигаретам только в компании. Приобщение к курению большинство (70 %) связывают с возможностью расслабиться, снять напряжение. У (30 %) это просто сложившаяся привычка, трудно объяснимое отношение к курению как неотъемлемому слагаемому повседневного образа жизни.

«Курильщики» принявшие участие в анкетировании выкуривают в среднем от 2 до 10 сигарет в день, стаж курения колеблется от менее года до 7 лет. Наиболее распространенный стаж курения у студентов (40 %) составил 1–2 года (в принципе это годы, приходящиеся на период обучения в ВУЗе: возможно на период начала курения). Именно 70 % опрошенных первую сигарету попробовали в 17–18 лет, столько же респондентов причину начала курения связали с компанией друзей и знакомых с которыми они пребывают.

Многие курящие студенты имеют критическое отношение к своей привычке: (60 %) хотели бы избавиться от этой зависимости. В тоже время достаточно большое количество лиц (40 %) не имеют в этом твердой уверенности, или вовсе не считают это необходимым. 60 % курящих указывают, что не могут отказаться от курения, признавая, что это уже постоянная прочно вошедшая в их жизнь необходимость. Остальная часть респондентов (40 %) относятся к возможности отказаться от курения более позитивно, утверждая, что в этом не видят проблем.

Лишь у 37 % респондентов в их окружении (друзья, знакомые, коллеги) курящие лица практически отсутствуют, 60 % студентов выросли в семье или постоянно общаются с курящими близкими родственниками (отец, мать, братья, сестры)

У большинства студентов (77 %) отношение к курящим, можно сказать – нейтральное. На вопрос «Считаете ли Вы, что курением наносите вред здоровью окружающих Вас людей» ответы были следующими: Да – 40 %, Нет – 0 %, Не задумывался – 10 %, «Думаю, что это не столь сильно навредит окружающим» – 50 %.

Аналогично, многие курящие студенты не видят проблем в отношении влияния курения на собственное здоровье.

На вопрос «Осознаёте ли Вы, что курение вредит вашему здоровью» 62 % курящих респондентов ответили: «Это моё личное дело».

Анализ данных относящихся к вопросам анкеты связанным с присутствием в жизни студентов случаев употребления слабых алкогольных напитков (пиво, джин-тоники, некрепленые вина, коктейли и др.) показали, что (на примере прошлого года) у 93 % это было в единичных, редких случаях. Почти каждый месяц приобщались к слабоалкогольному напитку 5 % респондентов, 2 % – не употребляли алкоголь совсем. Чаще всего (40 %) это были напитки (пиво, вино и др.), но у 36 % – и «те и другие» (т.е. слабые и крепкие алкогольные напитки).

Основные причины, побуждающие к употреблению алкоголь содержащих напитков 20% связывают с желанием расслабиться, 80 % эти причины не уточняют.

О пользе и вреде алкогольных напитков разнополярные мнения у респондентов оказались почти пропорциональными: 58 % – считают, что как слабые, так и крепкие алкогольные напитки не приносят пользы организму, остальные 42 % – затрудняются конкретизировать своё мнение или считают, что в оптимально умеренных дозах даже

полезны для здоровья.

Таким образом, проведенное анкетирование показало наличие имеющихся проблем связанных с формированием у достаточно большой части студентов правильного отношения к вредным привычкам (на примере курения и употребления алкоголя) и профилактической работой в ВУЗе по их предупреждению и устранению. Одним из эффективных средств решения этих проблем может выступать физкультурно-оздоровительная работа и занятия спортом.

Как показали результаты ранее проведенных аналогичных опросов среди студентов получающих физкультурное образование, активно занимающихся физической культурой и спортом регистрировалось иное отношение к вышерассмотренным вредным привычкам [3]. В образе жизни абсолютного большинства данной категории студентов (участвовавших в анкетировании) регистрируется негативное отношение к употреблению слабоалкогольных напитков, к курению, критическое отношение к окружающим, злоупотребляющих этими привычками.

#### Список использованных источников

1. Бенюмов, В. М. Вред алкоголя, никотина и наркотиков: Пособие для учителя / В. М.Бенюмов, О. Р. Костенко, К. М. Флоренсова. – Киев, 1989. – 97 с.
2. 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. науч.-практ. конф. / редкол.: Е. С. Григорович [и др.]. – Минск: БГМУ. 2013. – С. 240–242.
3. Новицкая, А. И. ЗОЖ и отношение к здоровью старшеклассников с профессиональной ориентацией на сферу здравоохранения / Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXII(69) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов; Витебск, 9–10 апреля, 2017 г. : в 2 т. Витеб. гос. ун-т; редкол.: И. М. Прищепа (гл. ред.) [ и др. ] / А. И. Новицкая, П. И. Новицкий. – Витебск : ВГУ имени П.М.Машерова, 2017. – С. 384–385.

УДК 796

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Мусатов А.Г., зав. каф., Екомасова Т.В., ст. преп.,  
Шалабодова Т.Ю., преп.*

*Витебский государственный технологический университет,*

*г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. *Ведение дневника самоконтроля может позволить актуализировать ценностное отношение к своему здоровью и физическому состоянию организма, ведению здорового образа жизни, систематическому использованию физических упражнений и других средств оздоровления в повседневной жизни.*

Ключевые слова: дневник самоконтроля, физическое развитие, физическая подготовленность, здоровый образ жизни.

Диагностика состояния организма при занятиях физической культурой включает в себя различные виды контроля: врачебный, педагогический, но особое место занимает самоконтроль [1].

Большое практическое значение для занимающихся физической культурой и спортом, имеет самоконтроль. Он дисциплинирует, прививает навыки самоанализа, делает более эффективной работу врача, тренера и преподавателя, положительно влияет на рост спортивных достижений.

Под самоконтролем понимается наблюдение за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок. Он включает в себя наблюдение и анализ состояний организма, проводимые с помощью объективных и субъективных приемов. К объективным