
При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение ее суш-
ностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным сред-
ством повышения социальной активности личности [3,4].

В рамках общего обязательного курса физического воспитания в вузе применение соревнователь-
ных форм организации занятий подчинено прежде всего логике педагогического процесса, интересам
улучшения его качества, решению образовательно-воспитательных задач. Для многих соревнователь-
ные формы занятий не столько способ достижения спортивной победы, сколько форма эмоционально-
насыщенного общения, здорового отдыха и развлечения [5,6].

Оздоровительный эффект физической культуры нельзя приписывать лишь какой-либо одной из ее
частей, тем более сугубо локальной. Иногда это игнорируется, в частности тогда, когда «оздоровитель-
ной физической культурой» называют лишь некоторую группу физических упражнений, – тем самым,
кроме прочего, демонстрируют удивительное непонимание того, что полноценный оздоровительный
эффект может быть гарантирован лишь системой физической культуры в целом. Причем он воплоща-
ет преимущество в оптимизации физического здоровья индивида и далеко не исчерпывает всего ком-
плекса социальных мер по оздоровлению и здравоохранению.

В соревновательных формах занятий довольно высока вероятность возникновения экстремальных,
стрессовых ситуаций, чреватых перенапряжениями и другими негативными эффектами, что выдвига-
ет проблему адекватности соревновательных нагрузок возможностям и уровню подготовленности со-
ревующихся, а отсюда и проблемы допуска к соревнованиям разного ранга, контроля и регулирова-
ния соревновательных нагрузок.

Литература

1. Физическая культура в вузе [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://medbookaide.ru/books/fold1002/book1004/p77.php> – Дата доступа: 17.03.2011г.
2. Физкультура в ВУЗе [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://www.referats.net/pages/referats/rkr/Detailed/19103.html> – Дата доступа: 17.03.2011г.
3. Пропаганда физической культуры и спорта среди студенческой молодёжи [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://conf.bstu.ru/conf/docs/0037/1847.doc> – Дата доступа: 17.03.2011.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
5. Хаскелл, У. Двигательная активности, спорт и здоровье будущего тысячелетия / У. Хаскелл // На-
ука в олимпийском спорте: спец. выпуск журнала «Спорт для всех». – Киев, 2000.
6. Матвеев, Л.П. О природе и системе принципов, регламентирующих деятельность по физиче-
скому воспитанию / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 2 –
С. 16–24.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ОЗДОРОВЛЕНИИ СТУДЕНТОВ

Г.Ф. Расацкий

*Минский институт управления, г. Минск, Беларусь
kaffv@miu.by*

В условиях трансформации экономики наниматель выдвигает все более серьезные требования к ра-
ботникам и претендентам на работу. Эти требования не ограничиваются только квалификацией, опы-
том и творческим потенциалом, большой акцент ставится на физическую форму и состояние здоровья
профессионала. В анкете по трудоустройству включены вопросы, касающиеся образа жизни, спортив-
ных предпочтений, наличия/отсутствия заболеваний и т.д. Таким образом, через изменения требова-
ний к работнику мы можем наблюдать начало сдвига в сознании человека в сторону здорового образа
жизни. Система здорового образа жизни закладывается с детства через родителей, детский сад, школу,
вуз. Взрослые ориентируются на собственный опыт, опыт друзей, коллег и работодателей. Нас, прежде
всего, интересует влияние вуза на формирование у молодого человека здорового образа жизни.

Учебное заведение, учитывая возраст молодежи, обычно предлагает следующую систему воспита-
ния образа жизни: программные занятия физической культурой, секционные занятия спортом по инте-
ресам, информационная агитация, спортивные выездные мероприятия и акции, спортивные соревно-
вания. Отдельно проводится работа со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и тре-
бующими повышенного внимания к их заболеваниям. В идеале данная система должна учитывать все

нюансы и удовлетворять все потребности, но реальная жизнь показывает, что подход в рамках классической программы не дает должных результатов. По медицинским картам многие молодые люди имеют отклонения в состоянии здоровья уже ко времени поступления в вуз, и за время обучения здоровье, к сожалению, не только не улучшается, но ухудшается. Особенно остро растет количество желудочно-кишечных патологий – 18%, простудных заболеваний и отклонений в сердечно-сосудистой системе – 27%. Самым распространенным заболеванием является сколиоз – 46% (концепция развития физической культуры в МИУ). Нерегулярное питание, курение, скудные финансовые возможности провоцируют у уязвимого еще организма всевозможные нарушения. Так, например, по проведенным опросам свое питание оценивают как нормальное только 20% студентов, остальные питаются либо не регулярно, либо неполноценно. Объяснения таковы: не хватает времени (маленькие перерывы в занятиях, работа), не хватает денег, нет условий для приготовления пищи и т.д. С уверенностью можно сказать, что и у тех опрошенных, которые оценивают свое питание как нормальное, в еде наблюдаются нарушения в основных компонентах (особенно остро ощущается недостаток животного белка и микроэлементов).

В непосредственной сфере влияния вуза находится физическая активность молодежи. Исследования показывают, что регулярные физические занятия положительно влияют на все сферы жизни молодого человека, помогая также справиться с постоянным стрессом. Большинство студентов осознают важность занятий физической культурой и спортом, но регулярно занимается (не считая учебных занятий физкультурой) только 5% молодежи. Причины такой пассивности необъяснимы и единственной для многих возможностью остаются занятия физкультурой в рамках учебной программы.

Деятельность учебного заведения не ограничивается только учебными занятиями. Среди молодежи ведется агитационно-информационная работа о здоровом образе жизни. В учебную программу включен курс основ медицины и ЗОЖ, проводятся беседы о правильном питании и поведении. Но все эти средства зачастую имеют низкую результативность. Дело в том, что к вузу молодой человек подходит уже сформировавшейся личностью, с выработанным отношением к жизни, и в силах преподавателей только поддержать или слегка скорректировать его позицию. За 5 лет учебы в вузе молодой человек переходит во взрослую жизнь, начиная с покровительства куратора. Помощь преподавателей, правильно подобранные курсы предметов и физическая активность помогают сделать шаг на пути к здоровью и хорошему жизненному положению.

ЗАНЯТИЯ ДОЗИРОВАННОЙ ХОДЬБОЙ И БЕГОМ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОК ГРУПП СМО

Е.П. Сильникова

*Минский институт управления, г. Минск, Беларусь
kaffv@miu.by*

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в мире от сердечно-сосудистых заболеваний умирает 16 млн 700 тыс. человек. В России в 2008 г. из 2,5 млн умерших более 1 млн 200 тыс. (около 50%) скончались именно по этой причине. Особое беспокойство вызывает увеличение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний среди молодежи; так, смертность среди лиц до 25 лет за последние 5 лет повысилась на 82% [2].

Об остроте проблемы свидетельствуют также данные о состоянии здоровья молодежи. Ежегодно всё большее количество студентов по результатам медицинского осмотра относятся к специальной медицинской группы здоровья (СМГ). Так, в 2010-11 учебном году 560 студентов МИУ относятся к СМО. Из них нарушения в состоянии сердечно-сосудистой системы (ССС) имеют до 35% молодых людей. Всё сказанное убедительно указывает на острую необходимость поиска эффективных мер профилактики сердечно-сосудистых заболеваний уже на ранней стадии их выявления, в том числе среди студентов.

Анализ специальной литературы позволяет заключить, что на занятиях физической культурой с лицами, имеющими нарушениями в состоянии ССС, как правило, рекомендуются такие средства, как оздоровительная ходьба на свежем воздухе, дыхательная гимнастика, физические упражнения умеренной интенсивности (рабочий пульс – 110-150 уд/мин) [3], направленные на повышение общей выносливости и работоспособности.

Ходьба – наиболее естественное состояние человека. Она благотворно отражается на состоянии здоровья. Народная мудрость гласит: «Пешком ходить – долго жить». Оздоровительная ходьба возглавля-