

Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Материалы IV Международной научно-практической конференции. - Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2014. - С. 64-67.

5. Кожедуб, М.С. Особенности подготовки девушек-спринтеров с учетом фаз биоритмики их организма / М.С. Кожедуб, Е.П. Врублевский // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств/ Материалы XVIII Международной научно-практической конференции: в 2-х томах. – 2016. – С. 257–261.

6. Костюченко, В.Ф. Влияние биоритмики организма квалифицированных спортсменок на динамику их двигательных способностей / В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский, М.С. Кожедуб // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 159–164.

7. Логвина, Т.Ю. Организационно-методическая направленность процесса сохранения здоровья детей средствами физической культуры / Т.Ю. Логвина, Е.П. Врублевский, В.Ф. Костюченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8 (138). – С. 116–121.

8. Пустозеров А.И. Влияние физической культуры на состояние здоровья учащихся профильных классов / Пустозеров А.И., Петрушкина Н.П. // В сборнике: Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации программы "здоровье нации". Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 290-293.

9. Пустозеров А.И. Оздоровительная физическая культура и здоровье учащихся / Пустозеров А.И., Петрушкина Н.П., Быков Е.В., Козырева Ю.В. / Монография / Челябинск, 2018.

10. Савченко, В.И. Мотивация двигательной активности как условие формирования индивидуального физического здоровья учащихся 10-17 лет / В.И. Савченко // Фізкультура і здоров'я. – 2002. – №1. – С. 95–108.

11. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – Москва : Советский спорт, – 2012. – 618 с.

12. Kozlov S.S., Sizova N.V., Vasilets V.V., Vrublevskiy E.P. Individually-differentiated organization of training stimulation at step aerobics classes with middle aged women // Theory and Practice of Physical Culture. - 2015. - № 8. - S. 12-13.

13. Maksimuk O.V., Vrublevskiy E.P., Lin W. Students' motivation to study Chinese recreational gymnastics classes wushu. Physical education of students, 2014, №3, pp.40–44.

14. Vrublevskiy, E. The level of specific motor properties in the individual phases of the menstrual cycle among young sportswomen practicing sprints / E. Vrublevskiy, M. Kozhedub // Rocznik Lubuski. - 2018. - t. 44. - cz. 2A. - S. 105-115.

## АНАЛИЗ САМООЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Кобец Е.А., Кривошей Н.Н.

Учреждение образования «Гомельский государственный университет  
имени Ф. Скорины», Беларусь, Гомель

**Аннотация:** в данной статье представлены показатели сформированности отношения студентов исторического факультета УО «ГГУ имени Франциска Скорины» к состоянию собственного здоровья. Анализ результатов исследования позволяет заключить о необходимости коррекции учебных программ по физической культуре в вузе, усиления индивидуального подхода посредством применения средств различных фитнес направлений, пользующихся популярностью в настоящее время, внесения своевременной модернизации в воспитание осознанного отношения к режиму труда и отдыха.

**Ключевые слова:** самооценка, двигательная активность, физическое здоровье, студенческая молодежь.

**Abstract:** The work presents the indicators of the formation of the attitude of students of the history faculty of Gomel State Francis Skorina University to their health. The analysis of the results of the study showed the need to update the programmes of physical education at the university, to strengthen the individualized action of students by means of different fitness courses which are currently popular, to make timely adjustments towards the development of an informed attitude towards work and leisure.

**Keywords:** Self-esteem, motor activity, physical health, student youth.

**Актуальность.** Будущая самореализация молодых людей, их долголетие, способность обеспечить себе качественную учебную и профессиональную деятельность, создать условия для творческой и общественной жизни, а также планирование семьи, напрямую зависит от образа жизни и какой вклад в свое здоровье вносит каждая отдельная личность [7-11]. Однако, с уверенностью можно констатировать тот факт, что проблемами своего здоровья человек всерьез начинает интересоваться уже во втором периоде зрелого возраста (35-60 лет). В этом возрасте человек объективно оценивает показатели своего здоровья, задумываясь о его сохранении посредством обращения в медицинские учреждения, а также ищет пути его улучшения и восстановления при помощи средств физической культуры.

Изучение литературных источников показало, что белорусская молодежь (17-20 лет) не рассматривает свое здоровье как ценность, которая требует вложений в молодом возрасте, именно поэтому тема сохранения здоровья является актуальной из года в год и становится предметом исследования многих молодых ученых. Молодые люди, том числе и студенты, как показывают социологические исследования, не интересуются критериями оценки собственного здоровья, не предпринимают должных мер для его сохранения, хотя и понимают, что здоровье должно находиться на первом месте при распределении приоритетов и жизненных ценностей [1, 2, 5, 6].

**Цель работы** – выявить отношение студентов исторического факультета (юношей и девушек) УО «ГГУ имени Франциска Скорины» к состоянию своего здоровья.

Объектом нашего исследования выступили студенты 1-3 курсов исторического факультета УО «ГГУ имени Франциска Скорины» (Гомель, Беларусь), подготовительной группы, еженедельно посещающие занятия по физической культуре и спорту, два раза в неделю. Предмет нашего исследования – отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни и своему здоровью.

**Материалы и методы исследования:** анализ научно-методической литературы, анкетирование, методы математической статистики.

Студентам, в количестве 111 человек (36♂ и 75♀), были предложены авторские анкеты. В нашем исследовании приняли участие: студенты 1 курса исторического факультета – 41 человек (27♂ и 14♀ - 36,9%), 2 курса – 32 человека (32♀ - 28,8%), 3 курса – 38 человек (9♂ и 29♀ - 34,2%).

Как известно, формирование здоровья в процессе учебной деятельности зависит от множества факторов. Однако, условно, их можно разделить на объективные и субъективные. Объективные – те, которые связаны непосредственно с обучением в университете (распорядок и продолжительность учебного дня, распределение нагрузки, в зависимости от расписания, перерывы между занятиями, двигательная активность на занятии по физической культуре и т.д.), и субъективные – те, которые, каждый из учащихся определяет для себя сам (организация двигательной деятельности, режим дня, режим питания, вредные привычки, организация свободного времяпровождения). Именно субъективные факторы, в реальных условиях организации учебной деятельности и быта учащихся, будут в большей степени влиять на их здоровье [3, 4].

**Результаты исследования и обсуждение.** Исследование проводилось в 2020 году на базе УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины» и включало в себя три этапа.

● *На первом этапе (январь-февраль 2020 г.)* проводился анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме; разработка авторской анкеты, формулировалась цель, задачи исследования.

● *На втором этапе (март – апрель 2020 г.)* анкетировались студенты исторического факультета УО «ГГУ имени Ф. Скорины» в количестве 111 человек, по завершению которого результаты подвергались статистической обработке, анализу полученных данных, формированию выводов и практических рекомендаций для студентов.

● *На третьем этапе (май – сентябрь 2020 года)* – обработка полученных данных, написание статьи.

Необходимо отметить, что 29 (11♂ и 18♀ - 26,1%) респондентов оценили состояние своего здоровья в текущем году на «отлично», 76 (23♂ и 53♀ - 68,5%) респонден-

тов – «удовлетворительно», а 6 (2♂ и 4♀ - 5,4%) – «плохо». Из представленных выше данных видно, что большинство студентов считают свое здоровье удовлетворительным, это может быть связано с тем, что большинство обучающихся на историческом факультете имеют подготовительную группу по физической культуре, следовательно, изначально имеют те или иные проблемы со здоровьем.

На вопрос «Как изменилось Ваше здоровье по отношению к прошлому году?» 21 респондент (10♂ и 11♀ - 18,9%) считают, что улучшилось, 79 респондентов (23♂ и 56♀ - 71,2%) – не изменилось, а 11 (3♂ и 8♀ - 9,9%) – ухудшилось.

Оценивая уровень двигательной активности, отметим, что 27 респондентов (15♂ и 12♀ – 24,3%) оценили свой уровень как высокий, 76 (28♂ и 48♀ – 68,4%) – умеренный, а 8 (3♂ и 5♀ – 7,2%) – как крайне низкий. Изучение показателей учащихся позволило выявить снижение двигательной активности в зависимости от загруженности учебного процесса, поскольку учащимся данной специальности приходится большинство своего времени тратить на работу с литературными источниками. «Умеренной» и «низкой» свою физическую активность, в большинстве своем, считают студенты старших курсов, поскольку сложности дисциплин и написание курсовых работ отнимает большую часть свободного времени учащихся.

Оценивая уровень физических нагрузок, предлагаемых на занятиях по физической культуре, 68 респондентов (33♂ и 35♀ - 61,2%) отметили, как высокий, 28 респондентов (15♂ и 13♀ - 25,2 %) – достаточный и 15 респондентов (10♂ и 5♀ - 13,5%) – низкий. Анализ ответов респондентов по поводу уровня физических нагрузок на занятиях физической культурой позволяет констатировать, что программа занятий по физической культуре требует обновления и рассмотрения, включения в нее гимнастик оздоровительной направленности, относительно учащихся, имеющих подготовительную и специальную медицинскую группы здоровья.

На вопрос о степени уверенности в своих физических возможностях при регулярных занятиях физической культурой, 34 респондента (20♂ и 14♀ – 30,6%) ответили, что уверены в выполнении интенсивных упражнений и действиях соревновательного характера, 49 респондентов (24♂ и 25♀ – 44,1%) – недостаточно уверены, 28 (17♂ и 11♀ – 25,2%) – не уверены.

Можно предположить, что сочетание учебы и занятий физической активностью, а также занятия в спортивных секциях, должны иметь оптимальное соотношение, как в зависимости от самочувствия, состояния здоровья, индивидуальных особенностей занимающихся, так и от учебной деятельности, загруженности их дня.

Ответы на вопросы, касающиеся неприятных ощущений, со стороны функциональных систем организма, такие как головные боли, боли в области сердца, головокружения, обмороки, позволили определить, что лишь 2,2% респондентов сталкивались с подобными негативными ощущениями, как в покое, так и при выполнении физической нагрузки. На их проявление время от времени – 39,9%, а 63,9% не имеют жалоб.

Также, отвечая на вопрос о дискомфортных ощущениях со стороны опорно-двигательной системы, 10 респондентов (6♂ и 4♀ – 9%) ответили, что ощущают боль в позвоночнике (суставах) в покое или после физических упражнений, 25 респондентов (15♂ и 10♀ – 22,5%) зафиксировали их проявление изредка, а 76 (42♂ и 34♀ – 68,4%) ничего не беспокоит.

Образ жизни студенческой молодежи, является одним из субъективных факторов, непосредственно влияющих на здоровье, а условия жизни – косвенно. Анализируя организацию режима учебной деятельности и отдыха, было определено, что лишь 18 респондентов (11♂ и 7♀ – 16,2%) удовлетворены длительностью и качеством сна, в то время как 78 (42♂ и 36♀ – 70,2%) – не всегда довольны сном, а 15 (7♂ и 14♀ – 13,5%) указали на постоянный недосып.

На вопрос о гигиенических процедурах (обливании, применение контрастного душа, воздушных ванн) 5 респондентов (1♂ и 4♀ – 4,5%) отметили, что практикуют ежедневно, 37 (12♂ и 25♀ – 33,3%) – не регулярно, а 69 (42♂ и 27♀ – 62,1%) – не практикуют. На вопрос «Ведёте ли Вы дневник самоконтроля для оценки физического

развития?» 3 респондента (1♂ и 2♀ - 2,7%) ответили - не регулярно, 45 (30♂ и 15♀ - 40,5%) – пробовали несколько раз, 63 (26♂ и 37♀ - 56,7%) – не интересуются.

Анализ ответов на вопрос «Интересуетесь ли Вы литературой по физическому воспитанию, спортивной направленности, здоровому образу жизни?» показал, что лишь 7 респондентов (4♂ и 3♀ - 6,3%) указали, что постоянно изучают вопросы физкультурной направленности, 39 (15♂ и 24♀ - 35,1%) – изредка, 65 (38♂ и 27♀ - 58,5%) – не интересуются совсем.

**Выводы.** Результаты анкетирования студентов (юношей и девушек) исторического факультета УО «ГГУ имени Ф. Скорины», занимающихся в подготовительных группах здоровья по физической культуре, показали, что 68,5% обучающихся на факультете оценили свое здоровье, в текущем учебном году, как удовлетворительное, а 71,2 % не заметили существенных изменений в состоянии своего здоровья в сравнении с прошлым годом. Было определено, что 68,4% учащихся (в основном, студенты третьекурсники) считают свою физическую активность умеренной. При этом прослеживается снижение двигательной активности, в зависимости от курса обучения студентов. 61,2% опрошенных отметили высокий уровень нагрузочной деятельности на организм при занятиях физической культурой. Однако лишь 2,2 % учащихся ответили, что ощущали головокружения, головные боли и другие негативные проявления со стороны функциональных систем организма в покое и при физических нагрузках. Также, всего 9% опрошенных имеют болевые ощущения в опорно-двигательном аппарате. Постоянный недосып имеют 13,5% опрошенных, 70,2% - не всегда довольны сном, 62,1% - не считают закаливающие процедуры необходимыми для поддержания физического здоровья. Считают не целесообразным ведение дневника самоконтроля 56,7% обучающихся. Также можно отметить, что уровень интереса студентов исторического факультета к изучению литературы по физическому воспитанию и здоровому образу жизни крайне низок, всего 6,3% опрошенных интересуются данной тематикой.

Результаты исследования свидетельствуют об отсутствии интереса студенческой молодежи исторического факультета к здоровому образу жизни, собственному здоровью. На основании вышеизложенного можно сделать вывод о необходимости обновления программ занятий по физической культуре в вузе. Целесообразно усиливать индивидуальную направленность воздействия на студентов средствами различных фитнес направлений, пользующихся популярностью в настоящее время, а также вносить своевременные коррективы в направлении воспитания осознанного отношения к режиму труда и отдыха, что в свою очередь позволит внести определенные коррективы и модернизировать физкультурно-спортивную деятельность в вузе.

#### **Список использованных источников**

1. Осипенко, Е.В. Умственная работоспособность школьников, проживающих в условиях Гомельского региона: монография / Е.В. Осипенко. – М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2012. – 388 с.

2. Осипенко, Е.В. Мониторинг физического состояния школьников и студентов: учеб. пособие / Е.В. Осипенко, В.С. Макеева, В.Н. Пушкина. – Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – М.: РадиоСофт, 2016. – 320 с.

3. Осипенко, Е.В. Кардиореспираторная система: адаптация. мониторинг, коррекция / Е.В. Осипенко. – Смоленск: ООО «Принт-Экспресс», 2018. – 323 с.

4. Осипенко, Е.В. Совершенствование физкультурного образования учащихся и студентов в современных условиях / Е.В. Осипенко // Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Я.Купалы. Серыя 3. Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. – 2019. – Т. 9, №2. – С. 127–136.

5. Осипенко, Е.В. Актуализация уровня заболеваемости школьников и студентов Республики Беларусь и Российской Федерации / Е.В. Осипенко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: матер. междунар. науч.-практ. конф. – ФГБОУ ВО «Чувашская ГСХА», Чебоксары, 2020. – С. 427–430.

6. Осипенко, Е.В. Совершенствование функции внешнего дыхания у младших школьников: монография / Е.В. Осипенко, С.В. Севдалев. – М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2013. – 212 с.

7. Коломиец О.И. Психофункциональное состояние спортсменов с ациклической направленностью тренировочного процесса / Коломиец О.И., Петрушкина Н.П., Быков Е.В. // Приложение международного научного журнала "Вестник психофизиологии". 2018. № 1. С. 72-75.

8. Латюшин Я.В. Оценка психофизиологического состояния студентов-спортсменов по показателям концентрации внимания и адаптационного потенциала / Я.В. Латюшин, Н.П. Петрушкина, Е.В. Звягина, С.Н. Воровский, И.Ф. Харина // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Биология. Химия. 2019. – Т. 5 (71). – № 4. – С. 50-60.

9. Петрушкина Н.П. Проблема подготовки к службе в армии молодых людей с высоким риском развития дизадаптационных нарушений / Петрушкина Н.П. // В сборнике: Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры. Материалы XXVII Региональной научно-методической конференции. Уральский государственный университет физической культуры. 2017. С. 162-164.

10. Петрушкина Н.П. Уровень агрессии и нейродинамические характеристики спортсменов пубертатного возраста / Петрушкина Н.П., Коломиец О.И., Симонова Н.А., Жуковская Е.В., Копкане Плачи Д. // Психология. Психофизиология. 2020. Т. 13. № 4. С. 108-115.

11. Rucska A. Влияние агрессии на самооценку молодых российских и венгерских спортсменов / Rucska A., Plachy Ju.K., Коломиец О.И., Петрушкина Н.П., Быков Е.В., Oláh C., Kiss-Tóth E. // В сборнике: Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 225-232.

## СОВРЕМЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (обзор литературы)

Козырева Ю.В.

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»,  
Челябинск, Россия  
Научный руководитель – д.м.н. Н.П.Петрушкина

**Аннотация.** В статье отражены современные данные о физическом развитии детей и результаты изучения факторов, определяющих уровень и гармоничность физического развития детей. Малоподвижный образ жизни, недостаточная двигательная активность, чрезмерные интеллектуальные нагрузки способствует возникновению избыточной массы тела и ожирению. Обсуждается проблема поиска средств сохранения здоровья гармоничности физического развития школьников.

**Ключевые слова:** физическое развитие, питание, избыточная масса тела, ожирение.

*Annotation. The article reflects modern data on the physical development of children and the results of studying the factors that determine the level and harmony of the physical development of children. A sedentary lifestyle, insufficient physical activity, excessive intellectual stress contributes to the occurrence of overweight and obesity. The problem of searching for health preservation means of harmony of physical development of schoolchildren is discussed.*

*Key words: physical development, nutrition, overweight, obesity.*

Физическое развитие (ФР) является важным показателем здоровья [12, 23, 27]. Уровень ФР учитывается при поступлении в школу и прогнозе адаптации к учебному процессу, при оценке функциональных возможностей и особенностей адаптации к различным средовым и социальным факторам, при изучении отдаленных последствий неблагоприятного воздействия на родителей, при спортивном отборе и т.д. [13-28].

Широко признается, что улучшение физического развития и здоровье детей сопряжено с необходимостью разрабатывать и внедрять мероприятия, направленные на решение этой проблемы. Очевидно, что для детей важно создавать благоприятные условия в процессе обучения в школе (режим дня, питание, профилактические мероприятия). В этом случае адаптация к различным факторам внешней среды происходит с меньшими «потерями» здоровья ребенка. Важно также понимание того, что детям, которые начинают раньше процесс обучения необходимо уделять больше внимания.