

цессов. Когда нет сил и человек испытывает усталость и невнимательность, то это может сказаться и на учебе. Чтобы хорошо учиться, у студента должны быть четко и правильно организованы образ жизни, быт, физические нагрузки, учеба, отдых, сон и так далее. При постоянном повторении этих процессов, они становятся условными рефлексам. И, используя физиологию, можно легко подготовить быстрое переключение организма на новые виды деятельности и ее качественное выполнение.

Таким образом, можно сделать вывод, что прививать любовь молодежи к здоровому образу жизни – очень важная и ответственная социально-педагогическая задача. Кем бы в будущем не стал молодой человек, какую бы профессию не выбрал, оставаться здоровым, активным и целеустремленным – вот чему должна учить студентов учеба в вузе. Помочь им стать рациональными, успешными и организованными и есть одна из основных задач ЗОЖ, которые мы, как преподаватели университета, должны доводить до молодежи.

### Список литературы

1 **Латкин, В. В.** Основные принципы здорового образа жизни студентов: учеб.-метод. пособие / В. В. Латкин, Т. В. Рудеева, А. В. Скибицкий. – Краснодар, 2009.

2 Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.

3 **Потемкина, А. В.** Формирование здорового образа жизни: опыт библиотек, работающих с молодежью / А. В. Потемкина // РГБМ. – 2010. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.vmo.rgub.ru/lib\\_activity/practice/rgbm7.php](http://www.vmo.rgub.ru/lib_activity/practice/rgbm7.php), свободный.

УДК 378.18

## ПОТЕНЦИАЛ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Т. П. ДЮБКОВА-ЖЕРНОСЕК*

*Белорусский государственный университет, г. Минск*

Физическая активность является одним из основных критериев здорового образа жизни. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, взрослым людям в возрасте 18 лет и старше показана физическая активность средней интенсивности продолжительностью не менее 150 минут в неделю или аэробная физическая активность высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю, либо эквивалентный объем комбинированной физической активности средней и высокой интенсивности как в разные дни, так и в течение одного дня. Увеличение продолжительности аэробной

физической активности средней интенсивности до 300 минут в неделю или высокой интенсивности до 150 минут в неделю создает дополнительные преимущества для здоровья [1, с. 20]. Под аэробной физической активностью понимают ритмическое сокращение мышц в течение длительного времени, сопровождающееся усилением обмена веществ и значительным учащением пульса (бег, плавание, танцы, езда на велосипеде и др.). Регулярная аэробная физическая нагрузка снижает риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, обусловленных атеросклерозом, преимущественно в коронарном и цереброваскулярном русле, занимающих лидирующее место в структуре смертности взрослого населения экономически развитых стран мира.

Цель работы – охарактеризовать физическую активность студентов университета 17–18-летнего возраста по виду и интенсивности и выявить резервы ее повышения для сохранения и укрепления здоровья.

**Материал и методы.** Исследование проводилось методом анонимного анкетного опроса студентов первого курса Белорусского государственного университета. Расчетный размер выборки составил 200 человек, фактический – 182 респондента из-за отсутствия в части случаев отклика (отказ от участия в опросе, отсутствие на момент исследования). Обязательным условием участия в исследовании было добровольное информированное согласие респондентов. Они были ознакомлены с целью опроса и правилами заполнения анкеты. Анкеты, не соответствовавшие требованиям, были исключены при подготовке к статистической обработке (выбраковка составила 6,6 %). Общее количество анкет, пригодных для статистического анализа, составило 170 единиц. Средний возраст респондентов –  $17,9 \pm 0,8$  лет. Девушек было 64,7 %, юношей – 35,3 %.

Статистическая обработка результатов проводилась методами вариационной статистики с использованием пакета прикладных программ Statistica (версия 6.0, StatSoft, США). Полученные в ходе исследования данные представлены при нормальном распределении (критерий Колмогорова – Смирнова) в виде среднего и стандартного отклонения ( $M \pm SD$ ). Меры центральной тенденции и рассеяния количественных признаков, не имеющих приближенно нормального распределения, описаны в виде медианы ( $Me$ ), верхнего ( $UQ$ ) и нижнего ( $LQ$ ) квартилей –  $Me [UQ; LQ]$ . Частота признака представлена в виде процентов. Критическим уровнем значимости при проверке статистических гипотез считали  $p \leq 0,05$ .

**Результаты и обсуждение.** Согласно полученным данным, 56,5 % студентов университета 17–18-летнего возраста проявляют физическую активность высокой интенсивности, занимаясь различными видами спорта (рисунок 1). Первые три позиции по частоте занимают силовые, индивидуальные и командные игровые и циклические виды спорта (пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, фитнес, футбол, баскетбол, теннис, легкая атлетика, бег, плавание).

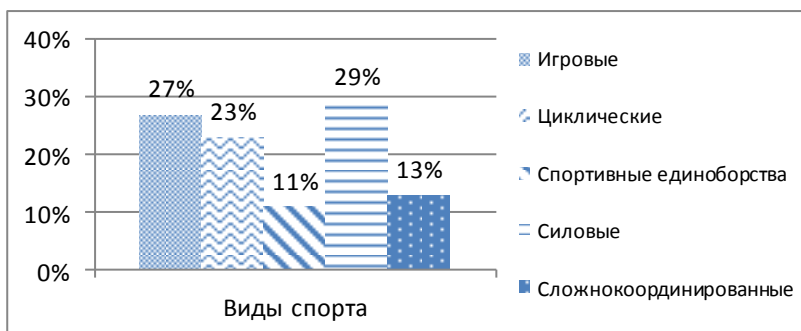


Рисунок 1 – Основные виды спорта, которыми занимаются студенты университета 17–18-летнего возраста в свободное от учебы время

Недельная продолжительность занятий спортом составляет 5 ч [3,5; 9]. Максимальная продолжительность занятий отдельными видами спорта достигает 10–15 ч в неделю. Для студентов первого курса университета, занимающихся спортом, характерна как аэробная физическая активность, оказывающая тренирующее воздействие преимущественно на сердечно-сосудистую систему и дыхательный аппарат, так и физическая активность, развивающая и укрепляющая мышечную силу и костную ткань (баскетбол, футбол, теннис, упражнения на тренажерных устройствах и др.).

В то же время имеются значительные резервы повышения повседневной физической активности девушек и юношей 17–18-летнего возраста. Это касается, прежде всего, ходьбы пешком и езды на велосипеде. Только пятая часть студентов осуществляет прогулки на свежем воздухе несколько раз в неделю. Количество времени, затрачиваемое на ходьбу пешком, варьирует от 20 минут в день (в течение учебного семестра) до 5 ч (во время каникул). Подавляющее большинство (90,6 %) юношей и девушек пользуется общественным транспортом, преодолевая путь к месту учебы. Лишь 51,3 % студентов в теплое время года ездят на велосипеде несколько раз в неделю или в месяц. Только каждый четвертый студент поднимается на этаж по лестнице, отказавшись от лифта. Среди субъективных препятствий к занятию спортом или иными видами физической активности различной интенсивности 78,3 % юношей и девушек отмечают чрезмерную занятость в университете и нехватку свободного времени. В то же время 35,7 % респондентов предпочитают физической активности в свободное от занятий время общение с друзьями в социальных сетях, просмотр видеофильмов или компьютерные игры. По данным опроса почти у каждого пятого (18,5 %) студента основным барьером для занятия спортом и другими видами физической

активности является отсутствие желания внести кардинальные изменения в привычный образ жизни.

**Заключение.** Студенты классического университета 17–18-летнего возраста недооценивают роль физической активности высокой и средней интенсивности как эффективного инструмента управления здоровьем. Существуют различные возможности реализации физической активности студенческой молодежью, включая занятие спортом, ходьбу пешком, подъем на этаж по лестнице, езду на велосипеде. В учреждениях высшего образования необходимо проводить пропаганду здорового образа жизни, шире привлекать студентов к участию в спортивно-массовых мероприятиях, популяризировать среди молодежи физическую культуру и спорт.

#### Список литературы

1 Global recommendations on physical activity for health [Electronic resource] / World Health Organization. – Geneva : WHO, 2010. – Mode of access: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf). – Date of access: 15.03.2018.

УДК 27 : 37.017

### ПРАВОСЛАВНЫЕ СВЯТЫЕ ГОМЕЛЬСКОЙ ЗЕМЛИ – УЧИТЕЛЯ ДОБРА В XX ВЕКЕ

*А. П. ЕЛОПОВ*

*Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель*

За последние 15 лет сотрудничество органов образования Республики Беларусь и Белорусской православной церкви приобрело регулярный характер. Это обусловлено, конечно, тем фактом, что православие является самой массовой, исторически укорененной и социально влиятельной конфессией нашей страны. Имеет также значение и нравственная сторона православной веры, которую можно было бы использовать в воспитательной работе с учащейся молодежью.

Последний тезис мы раскроем на примере трех православных святых Гомельской земли, живших по историческим меркам совсем недавно – в прошлом столетии. Их судьбы столь поучительны, а образы настолько светлы, что могли бы стать источником нравственного вдохновения даже для атеистов и инаковерующих.

Пожалуй, самым известным православным святым Гомельщины (после святителя Кирилла Туровского) является сейчас святой праведный Иоанн Гашкевич (1837–1917), чаще именуемый Иоанном Кормяньским. В 1998 г. он был признан Синодом Белорусской православной церкви (БПЦ) в качестве