

При проведении занятий со студентами, важно учитывать их диагнозы в справках ВКК. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки и заболеваний позвоночника в первую очередь направлены на придание правильной осанки и укрепление мышечно-связочного аппарата.

ЛИТЕРАТУРА

1. Теоретические аспекты физической культуры в высшем учебном заведении: метод. рекомендации: в 4 ч. / Г. В. Новик [и др.]. — Гомель: ГомГМУ, 2008. — Ч. 4. — 60 с.
2. Новик, Г. В. Сравнительный анализ диспансерного учета студентов с 2016–2017 по 2017–2018 учебный год / Г. В. Новик, О. П. Азимок, К. С. Семененко // Мультидисциплинарный подход к диагностике и лечению коморбидной патологии: Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Гомель, 29–30 нояб. 2018 г. — Гомель: ГомГМУ, 2018. — С. 342–344.
3. Новик, Г. В. Анализ состояния здоровья студентов 1 курса, относящихся к подготовительной группе / Г. В. Новик, С. А. Хорошко, Е. В. Зиновьева // Актуальные проблемы медицины: матер. респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Гомель, 12–13 нояб. 2020 г. — Гомель: ГомГМУ, 2020. — С. 100–102.

УДК 796:378-057.875-054.6

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Игнатушкин Р. Г., Маляво А. А.

Научный руководитель: к.п.н., доцент Г. В. Новик

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

В настоящее время, одним из показателей востребованности вуза является количество иностранных студентов. В Республике Беларусь количество иностранных студентов растёт год от года. Физическое воспитание данных студентов является неотъемлемой составной частью учебно-воспитательного процесса и профессиональной подготовки специалистов.

Цель

Изучить особенности физического воспитания иностранных студентов в высших учебных заведениях.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы, программ обучения, опыта ведущих специалистов в данной области. Проведение теста на определение уровня стрессоустойчивости личности; метод математической обработки полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

Физическое воспитание способствует оптимизации процессов психологической адаптации иностранных студентов к обучению и проживанию в другой стране, однако, решение задач физического воспитания иностранных студентов сталкивается с рядом трудностей. К ним относятся: различный образовательный и физкультурно-спортивный уровень иностранных студентов, что связано с социально-экономическими, политическими, религиозными и других особенностей стран, из которых прибыли на учебу иностранные студенты [1].

Поэтому, при организации занятий по физической культуре с иностранными студентами важно учитывать следующие факторы:

- уровень стрессоустойчивости;
- состояние здоровья и физической подготовленности;
- наличие определенного языкового барьера, связанного с разным исходным уровнем владения русским языком;

— особенности национальной культуры и традиций в вопросах физического воспитания [2].

При подготовке к занятиям с иностранными студентами по физическому воспитанию преподавателю следует учитывать такие факторы, как: непривычность климата, вероятность психологического стресса и умственного перенапряжения. Поэтому, чем медленнее происходит нарастание физических нагрузок, тем легче организму приспособиться к ним.

Следует отметить, что перед преподавателями физической культуры стоит важная педагогическая задача — обеспечить оптимальные условия выполнения студентами своих учебных обязанностей. Для выполнения вышеуказанной задачи преподаватель должен определить средства и методы использования разнообразных физических упражнений и систему мероприятий оздоровительного характера.

Важнейшей особенностью физического воспитания иностранного студента является то, что в процессе физкультурной деятельности студент вступает в большое количество социальных контактов, в результате которых он адаптируется к новым условиям, что существенно помогает ему в изучении иных дисциплин. Как следствие, активизируется процесс социально-психологической адаптации, путем включения студентов в коллективную деятельность (игровые технологии, используемые на занятиях по физической культуре; секционные занятия, участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, спортивные праздники в рамках недели факультетов), а также способствуют развитию личностного адаптационного потенциала (адаптивные и коммуникативные качества, нервно-психическая устойчивость), повышают уровень активности и работоспособности в учебной деятельности [3].

При игровых видах спорта развивается ловкость, координация, командные взаимоотношения.

Необходимо также привлекать иностранных студентов к участию в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях в различных ролевых качествах (зритель, болельщик, участник группы поддержки, участник соревнований). Как показывает практика, такой подход к организации двигательной активности, физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности иностранных студентов способствует ускорению адаптации к инокультурной среде, а также увеличивает работоспособность в иной студенческой деятельности.

Определен уровень стрессоустойчивости путем проведения теста и математической обработки полученных результатов [4].

При проведении теста на стрессоустойчивость (20 иностранных студентов) было выявлено, что 90 % студентов имеют средний и ниже среднего уровни стрессоустойчивости, что соответствует в меру напряженной жизни активного человека. 10 % иностранных студентов находятся в риске проявления цепных реакций физических и умственно-психических нарушений, преподаватель, работающий с данными студентами, может своевременно заметить особенности в поведении студента, выявить отклонение, мешающие ему в учебном процессе [5].

Выводы

При изучении особенностей физического воспитания иностранных студентов в высших учебных заведениях нами было выявлено, что физическое воспитание способствует оптимизации процессов психологической адаптации иностранных студентов к обучению и проживанию в инокультурной среде, содействует их более быстрой адаптации и повышению уровня стрессоустойчивости. Исходя из этого, преподавателю физической культуры следует уделить особое внимание комплексу средств и методов, адекватных психофизическому состоянию студента, а также дифференцировать выбор спортивной деятельности и применять различные методы проведения занятий в годичном цикле профессионального обучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Люберцы: Юрайт, 2016. — 424 с.
2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников [и др.]. — М.: ИЦ Академия, 2013. — 176 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Академия, 2012. — 480 с.
4. Сравнительный анализ уровня стрессоустойчивости студентов 1-го и 3-го курсов, занимающихся в основной группе на кафедре физического воспитания и спорта ГомГМУ / Р. М. Беридзе [и др.] // Молодежь, наука, медицина: матер. 65-й Всерос. межвуз. студ. науч. конф. с междунар. участием / Тверской гос. мед. ун-т; редкол.: А. В. Чичановская [и др.]. — Тверь: Ред.-изд. центр Твер. гос. мед. ун-та, 2019. — С. 126–129 с.
5. Новик, Г. В. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов, занимающихся в группах спортивной специализации по волейболу, мини-футболу в ВУЗе / Г. В. Новик, С. А. Ломако, З. Г. Минковская // Мультидисциплинарный подход к диагностике и лечению коморбидной патологии: Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Гомель, 29–30 ноября 2018 г. — Гомель: ГомГМУ, 2018. — С. 346–348 с.

УДК 614.2:378-057.875(476.2)

**ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Кикинёва Я. В., Горшкова А. А.

Научный руководитель: С. А. Хорошко

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Вопрос о сохранении и укреплении здоровья актуален во все времена. Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение термина «здоровье»: «Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физического дефекта». Согласно известной формуле, здоровье зависит на 5 % от состояния здравоохранения, на 25 % — от условий окружающей среды, на 20 % — от наследственности и на 50 % — от образа жизни [1]. Соответственно, фактор, сильнее всего влияющий на состояние здоровья — это образ жизни. Кроме того, на данный фактор, в отличие от прочих, может повлиять и сам человек.

В понятие «здоровый образ жизни» входят такие параметры, как режим сна и питания, исключение вредных привычек (курение, употребление спиртного), постоянная физическая активность. Важную роль играет также и психологическое равновесие.

Потенциал и будущее человечества заключены в молодежи, поэтому большую роль играет забота о ее здоровье, соответственно, о ее образе жизни, что имеет особую важность. Но здоровье имеет не только общественную значимость — каждый человек несет за него персональную ответственность [2]. По этой причине особый интерес представляет изучение степени соблюдения каждым молодым человеком здорового образа жизни.

Цель

Изучить отношение студентов к здоровому образу жизни.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы, анализ ответов онлайн-анкетирования, метод математической обработки полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

Студентам было предложено пройти онлайн-анкетирование с использованием Google формы, состоящей из 20 вопросов, которая отражает отношение студентов к здоровому образу жизни. В ходе анкетирования было опрошено 30 студентов ГомГМУ.