

но (36 %). Кроме этого более половины опрошенных могут позволить себе потратить на досуг от 10 до 20 тыс. белорусских рублей.

Исходя из этого, важно было выяснить, насколько интересно проводят свое свободное время студенты. Анализ анкетирования показал, что интересно организуют досуг 37,5 % молодых людей; скорее интересно, чем нет, – 42 %; скорее неинтересно – 16,5 %; нет – 3 %. Получается, что даже имея определенный запас свободного времени, студенты не могут его организовать с пользой, в том числе и для саморазвития, укрепления собственного здоровья. Из любимых занятий во время досуга студенты предпочитают хождение в гости (53 %), посещение спортивных зрелищ (48 %). Однако просмотр спортивных состязаний еще не означает ведение здорового, активного образа жизни, а хождение в гости далеко не всегда обеспечивает содержательное времяпрепровождение. Достаточно большое количество студентов указали, что свободное время используют на занятия в спортивных секциях (44 %). Но это отмечали в своих ответах, как правило, студенты БГУФК и факультета физического воспитания БрГУ имени А.С. Пушкина. Для них занятия в спортивных секциях – неотъемлемая часть обучения, спортивной карьеры и в будущем профессиональной деятельности. К сожалению, достаточно часто студенты других вузов и факультетов указывали пассивный отдых (19 %).

Результаты ответов о форме занятий физкультурой и спортом показали, что кроме занятий в спортивных секциях студенты участвуют в соревнованиях (31 %), но это молодые люди из числа посещающих спортивные секции; занимающихся туризмом, альпинизмом (26 %); которые регулярно ходят на лыжах, катаются на коньках, совершают пешие прогулки (13 %) и т. д. Исследование позволило установить интересный факт о том, что регулярно физической культурой и спортом в самых разных формах занимается значительно больше представителей студенческой молодежи женского пола, чем мужского (98 % и 68 % соответственно). Это объясняется тем, что девушки, женщины в большей степени озабочены своей внешностью, чем мужчины, и в связи с этим ведут более здоровый образ жизни (в меньшей степени употребляют спиртные напитки, не пристрастны к табакокурению, более рационально и сбалансировано питаются). Анкетирование также показало, что на протяжении периода обучения в вузе увеличивается количество представителей мужского пола, занимающихся физической культурой и спортом (46 % и 63 % соответственно на первом и пятом курсах), что позволяет говорить об эффективности физкультурно-оздоровительной работы в вузе.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что независимо от основного вида деятельности (учебной, трудовой и т. д.) в сознании молодежи понятие «досуг» во многом связано с рекреацион-

ной деятельностью, отдыхом, развлечением и не требует познавательной активности, приложения каких-либо усилий, в том числе физических, поэтому стремление узнать что-то новое и физкультурно-оздоровительная деятельность часто отодвинуты на второй план.

Таким образом, в обеспечении общественного досуга необходим профессиональный подход, что, в свою очередь, требует повышения качественного уровня подготовки кадров для этой сферы духовной жизни молодежи.

УДК 371.7

*М.Ю. Кашинский, А.О. Гусенцов, М.В. Шекунова*

### **РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ТАБАКОКУРЕНИЯ СРЕДИ КУРСАНТОВ АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ И ПУТИ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ**

Курение является социальной проблемой общества как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой проблема – бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и сохранить свое здоровье от продуктов курения. Несмотря на тот факт, что употребление табака – единственная реально устранимая причина смерти во всем мире, ежегодно в мире, по данным Всемирной организации здравоохранения, в результате потребления табака умирают более 5 млн человек, что превосходит показатель смертности от ВИЧ/СПИДа, малярии и туберкулеза вместе взятых. В настоящее время, в Республике Беларусь распространенность табакокурения находится на достаточно высоком уровне: в 2010 г., по данным Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья, в Беларуси курильщиками являлись 32,3 % взрослого населения: 51,3 % мужчин и 16,3 % женщин. Весьма высокий процент курящих (43,1 %) был отмечен в возрастной группе 16–29 лет. Ежегодно от заболеваний, причинно связанных с курением, умирают 15,5 тыс. жителей республики, или 42 человека в день. В этой связи правительство нашей страны направляет большие усилия на борьбу с данным социально негативным явлением. Так, мероприятия, направленные на борьбу с никотиновой зависимостью и табакокурением, были включены в мероприятия, предусмотренные Национальной программой демографической безопасности Республики Беларусь на 2007–2010 гг., утвержденной указом Президента Республики Беларусь от 26 марта 2007 г. № 135. В стране запрещена продажа табачных изделий гражданам (гражданами) Республики Беларусь, иностранным гражданам и лицам без гражданства в возрасте до 18 лет. В Кодексе Республики Беларусь об административных правонарушениях имеется ряд статей (например, ст. 17.9, ст. 21.16), предусматривающих административную ответственность за курение (по-

ребление) табачных изделий в запрещенных местах; п. 3 ст. 17 закона Республики Беларусь «О рекламе» (в редакции от 5 августа 2008 г. № 428-З) запрещена реклама табачных изделий и др.

Ежегодно 31 мая в Республике Беларусь отмечается Всемирный день без табака, в рамках которого по стране проходят широкомащтабные мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни, отказа от курения и борьбу с никотиновой зависимостью. В целях сокращения табакопотребления территория Академии МВД Республики Беларусь объявлена зоной, свободной от курения, а курение разрешено лишь в специально отведенном месте. Однако принимаемые меры по борьбе с табачной зависимостью в стенах Академии МВД, к сожалению, не воздействуют на обучаемых с должной степенью эффективности, о чем свидетельствуют как нестройные группы курсантов и слушателей факультета заочного обучения (многие из которых являются офицерами), бегущих во время перерыва в специальное место покурить, так и клубы табачного дыма, периодически возникающие в туалетах.

С целью выявления реальной распространенности табакокурения и степени выраженности никотиновой зависимости среди курсантов Академии МВД Республики Беларусь мы провели анонимное анкетирование 202 курсантов следственно-экспертного факультета, 33 из которых обучаются на 1-м курсе, 58 – на 2-м и 111 – на 5-м. Курсантам предложили пройти тест Фагерстрема, широко используемый в мире для оценки табачной зависимости, основанный на оценке ее тяжести и проявлений. Если человек выкуривает более 25 сигарет в сутки и закуривает первую сигарету в первые 30 мин после пробуждения, его зависимость от никотина является тяжелой. Степень никотиновой зависимости оценивается по сумме баллов опросника. При наличии 0–2 баллов зависимость очень слабая; 3–4 – слабая; 5 – средней степени; 6–7 – тяжелая; 8–10 баллов – очень тяжелая зависимость. При наличии менее 4 баллов по опроснику Фагерстрема зависимость от никотина характеризуется слабым физическим компонентом, для начала лечения рекомендуют психотерапию, при высокой степени синдрома отмены необходимо оценить потребность в фармакотерапии (использование лекарственных средств). При наличии 4–6 баллов никотиновая зависимость проявляется умеренным физическим компонентом. Для лечения необходима комбинация психотерапии и фармакотерапии. При наличии 4–6 баллов физическая зависимость от никотина выражена, и фармакотерапия должна быть обязательным дополнением психотерапии.

По результатам теста, показатели распространенности табакокурения и выраженности табачной зависимости у курсантов начальных

курсов вызывают гораздо большие опасения, нежели у выпускного курса. В ходе проведенного исследования выявлены следующие закономерности: из числа опрошенных курсантов 1-го курса курильщиками оказались 67 %, 2-го курса – 65 %, 5-го курса – 30 %. Тяжелее всего воздержаться от утренней сигареты 40 и 41 % курсантов 1-го и 2-го курса соответственно; данный показатель у курсантов 5-го курса составил 24 %. Потребность в выкуривании сигареты немедленно после пробуждения встречается у 5 и 4 % курсантов 1-го и 2-го курсов соответственно; курсанты 5-го курса данной потребности не испытывают. 13 и 14 % курсантов 1-го и 2-го курсов соответственно тяжело воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено; на 5-м курсе на данный вопрос утвердительно ответили всего 3 %. Более 30 сигарет в день выкуривают 5 % курсантов 1-го курса; у курильщиков 2-го и 5-го курсов данное количество не превышает 30 %. В то же время, большая половина из общего числа опрошенных (55–68 %) позволяют себе курить даже во время болезни, при которой от курения следует воздержаться. Однако, несмотря на столь высокую степень распространенности табакокурения среди курсантов, результаты теста Фагерстрема (до 4 баллов) выявляют низкую степень зависимости от данного пагубного явления, при которой основными факторами для отказа от курения являются психологические.

Результаты проведенного нами исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Табакокурение имеет высокую степень распространенности среди большинства курсантов Академии МВД (30–67 %).

2. Наиболее активными курильщиками являются курсанты первых лет обучения (1-й и 2-й курсы – 67 и 65 % соответственно). Данный высокий показатель можно объяснить возрастающими психоэмоциональными нагрузками, обусловленными процессом адаптации к условиям обучения и проживания в военизированном вузе (проживание на казарменном положении, строгая регламентация рабочего и учебного времени, привлечение к несению службы в суточных нарядах, по охране общественного порядка и т. д.).

3. На выпускном курсе отмечается значительное снижение как количества курильщиков (30 %), так и степени выраженности табачной зависимости, что может являться результатом не только активной работы по борьбе с табакокурением, проводимой в стенах Академии МВД, но и возросшим уровнем самосознания курсантов, успешно адаптировавшихся к службе и обучению в стенах Академии МВД.

4. Несмотря на распространенность табакокурения среди курсантов, выявленный уровень зависимости оценивается как низкий, что являет-

ся хорошим прогностическим признаком в отношении потенциального отказа от курения.

Таким образом, задача тотального отказа от курения курсантов Академии МВД является вполне решаемой и может быть достигнута в результате планомерно претворяемых в жизнь кафедрами и службами Академии МВД мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни (примером может служить систематическое разъяснение его преимуществ на конкретных примерах в ходе учебных занятий по основам медицинских знаний), популяризацию культурно-массовых и спортивных мероприятий, неуклонное формирование активной жизненной позиции курсантов, а также воздействие столь мощного психологического фактора, как личный пример сотрудников учебно-строевых подразделений и профессорско-преподавательского состава Академии МВД Республики Беларусь.

УДК 796.011.2

*А.В. Ключников, В.А. Смирнов*

### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ КАК ИНСТРУМЕНТ УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ**

Основы применения педагогического контроля за физическим состоянием в системе управления учебно-тренировочным процессом по физической культуре изложены во многих научно-методических работах. В них указывается, что педагогический контроль используется для оценки эффективности применяемых средств и методов физической культуры, выявления соответствия достигнутых результатов установленным контрольным нормативом, определения динамики развития физической подготовленности студентов.

Проведенный анализ научно-методической литературы и обобщение передовой практики по метрологическим вопросам основ контроля в подготовке студентов дает возможность отметить широкое его внедрение в практику физической культуры.

В учебно-методических работах часто высказывается мнение о необходимости использования комплексного контроля, позволяющего получить более полную и точную информацию об исследуемом объекте. Понятен тот факт, что значительная часть специальных публикаций, диссертаций и научных тем посвящены решению различных актуальных вопросов комплексного контроля в процессе физического воспитания. При этом, по мнению ведущих ученых и практиков, занимающихся данной проблемой, система комплексного контроля должна

включать в себя все основные подсистемы контроля, в том числе педагогического, биомеханического, медико-биологического, биохимического и психологического. Эти подсистемы обеспечивают контроль, по существу, всех основных компонентов учебно-тренировочного процесса.

В научно-методической литературе понятие «комплексный контроль» определяется как оценка уровня и состояния подготовленности занимающихся на основе показателей, предлагаемых специалистами различного профиля (педагогами, врачами, физиологами, биохимиками и т. д.), позволяющих принимать решения по организации и коррекции учебно-тренировочного процесса по физической культуре.

Изучение педагогической практики и методической литературы показывает, что, каким бы глубоким и всесторонним исследованием в условиях лаборатории не подвергался занимающийся, эффект обширных получаемых данных для целей управления объемом и интенсивностью нагрузок порой оказывается незначительным. Это обусловлено двумя основными причинами. Во-первых, длительные перерывы в занятиях нарушают ритм и план учебно-тренировочного процесса. Во-вторых, материалы этих обследований, получаемые не чаще двух-трех раз в год в разные фазы учебно-тренировочного цикла, педагог не может оптимально использовать, так как функциональное состояние занимающихся может существенно изменяться в ту или другую сторону за две-три недели занятий. В этой связи совершенно оправданы усилия многих педагогов, врачей, физиологов и преподавателей, направленные на разработку и использование простых и доступных методов и средств измерения и оценки влияния нагрузок, особенно выполняемых с максимальными объемами или интенсивностью. Литературные данные свидетельствуют о том, что важный раздел комплексного контроля за тренировочными нагрузками остается еще на этапе постановки задач и выбора рациональных направлений.

Специалисты в области управления учебно-тренировочным процессом отмечают негативные стороны комплексного контроля: постоянный рост удельного веса различного рода измерений, многочисленные параметры снимаются с занимающихся одновременно, что не дает получить информационную интегральную оценку уровня подготовленности и состояния студентов на различных семестрах и курсах.

Создание программы комплексного контроля включает в себя следующие этапы: 1) подбор контрольных упражнений, помогающих оценить основные стороны физического состояния; 2) разработка методики тестирования; 3) контрольное тестирование; 4) математико-статистический анализ результатов тестирования с выявлением надежных и информативных тестов; 5) составление комплекса тестов с разработкой нормативов по каждому из них.