

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Барановичи
БарГУ
2016

УДК 796(063)

Представлены результаты практической, экспериментальной, научной и инновационной деятельности работников и специалистов Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины и Польши в области физической культуры и спорта.

Адресуется студентам учреждений высшего образования, преподавателям физической культуры, тренерам по спорту, магистрантам, аспирантам, научным работникам.

Редакционная коллегия:

А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножка (отв. секретарь),
А. Н. Герасевич, А. В. Земоглядчук, К. С. Тристеня, В. И. Козел

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета В. А. Коледа,
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Могилёвский государственный университет имени А. А. Кулешова» Т. Е. Старовойтова

Научное издание

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Ответственный за выпуск Е. Г. Хохол
Технический редактор А. Ю. Сидоренко
Компьютерная вёрстка С. М. Глушак
Корректор С. А. Березнюк

Подписано в печать 05.09.2016. Формат 60 × 84 ¹/₁₆. Бумага ксероксная.
Отпечатано на копировально-множительной технике. Усл. печ. л. 13,00. Уч.-изд. л. 12,90.
Тираж 6 экз. Заказ 613.

Учреждение образования «Барановичский государственный университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/424 от 02.09.2014.

Ул. Войкова, 21, 225404 г. Барановичи.

Тел. 8 (0163) 45 46 28, e-mail: rio@barsu.by.

ISBN 978-985-498-729-3

© БарГУ, 2016

4. Зимняя И. А. Указ. соч. С. 34—42.
5. Селевко Г. К. Компетентности и их классификация // Нар. образование. 2004. № 4. С. 136—144.
6. Хуторской А. В. Ключевые компетенции как компонент личностно ориентированной парадигмы образования // Нар. образование. 2003. № 2. С. 58—64 ; № 5. С. 55—61.

Материал поступил в редакцию 08.04.2016

УДК 616-00:616.28-008

Е. А. Лобковская, аспирант, БГПУ, Минск

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ

Введение. Период обучения и профессионального становления студента в учреждении высшего образования совпадает с интенсивным развитием его личностных качеств: активности, целеустремлённости, решительности, настойчивости, инициативы, самосознания, самоанализа, самооценки, самостоятельности, критичности и самокритичности, способности к самоорганизации и самореализации. Студент как личность находится на таком уровне развития, на котором осуществляются значимые жизненные решения и выборы, социальная активность, усиление сознательных мотивов поведения, повышается интерес к моральным проблемам (целям, образу жизни, долгу и другим). Это время качественных перемен в жизни студента, определяющих параметры его активности как субъекта собственного развития и профессионального становления: он определяет направленность своей жизнедеятельности, стремится стать эрудированным, культурным человеком, хорошим специалистом, обладающим необходимыми профессиональными качествами. Поэтому вопрос о создании благоприятных условий для индивидуализации образа жизни студентов, о формировании ответственного отношения к своему здоровью как профессионально значимому свойству приобретает особое значение во время обучения в учреждении высшего образования.

Основная часть. Забота о собственном здоровье рассматривается А. В. Хуторским как компетенция личностного самосовершенствования [1, с. 59]. Говоря о цели и «конечном результате» образования, Г. Б. Скок, считает необходимым проектировать модель специалиста,

включая в неё, с одной стороны, профессиональную подготовку, с другой — такие личностные качества, как физическое, психическое и нравственное здоровье [2, с. 26].

Умение воспитывать здоровый образ жизни В. Н. Введенский включает в определение профессиональной компетентности педагога [3, с. 52]. С этой точки зрения здоровье и здоровый образ жизни можно отнести к профессионально важным качествам, способствующим развитию профессионала и его успешности в профессиональной деятельности. Умение заботиться о собственном здоровье, следовать принципам здорового образа жизни является одним из таких личностных качеств, которое необходимо воспитывать у студента в процессе его профессионального становления, поскольку оно удовлетворяет его потребность в социальном и профессиональном самоопределении и соответствует требованиям общества к уровню профессионального развития будущего специалиста.

Определяя особенности развития личности в период студенчества, В. И. Слободчиков делает акцент на том, что «юноша должен быть не только носителем своих способностей, не просто актуализировать их, но и стать их субъектом» (автором, хозяином, распорядителем собственной жизни). Студент как субъект собственной жизнедеятельности, наделённый разнообразными способностями, может направлять их на самосовершенствование [4, с. 324].

Пагубное воздействие психоактивных веществ на фоне интенсификации учебного процесса, а также тенденция снижения объёма двигательной активности студентов (особенно девушек) отрицательно сказывается на их здоровье: физическом развитии, физической подготовленности и функциональном состоянии. Двигательная активность, будучи одним из факторов здорового образа жизни, зависит от человека и может быть преобразована нашей волей и настойчивостью [5, с. 65].

Потребность в движении является базовой, врождённой потребностью человека. У разных индивидов она выражена по-разному, что зависит как от генетических, так и социальных факторов. С возрастом потребность в двигательной активности изменяется: если в 15 лет среднесуточный объём локомоций составляет 12—16 км, в 11-м классе — 10 км в сутки, то у студентов объём локомоций за сутки становится ещё меньше [6, с. 7].

В среднем двигательная активность студенческой молодёжи в период учебных занятий составляет 50%, в период экзаменов — 18% биологической потребности. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 месяцев в году. Студенты относятся к группе работников умственного труда, основной проблемой которых является малоподвижный образ жизни. Это ведёт к гиподинамии, т. е. нарушениями функций организма (кровообращения, дыхания,

пищеварения и др.), возникающим при ограничении двигательной активности, — одной из самых неприятных причин возникновения чувства усталости [7, с. 129].

Это один из парадоксов нашей жизни: чтобы не уставать, нужно напрягаться. Люди, ведущие подвижный образ жизни, занимающиеся физической культурой ежедневно, испытывают чувство радости, удовлетворённости, хорошего настроения. Двигательная активность способствует развитию воли, настойчивости, смелости, решительности и выносливости. Врачи Древнего Востока говорили, что у сердца — «царственной мышцы» — есть 639 помощников. Правило «639+1» человек должен знать с детства: помоги своему сердцу работой всех скелетных мышц (639) — и ты проживёшь долго [8, с. 77].

О влиянии физической активности на умственную деятельность знали известные педагоги. Ушинский, например, говорил, что для развития памяти большое значение имеют прогулки на свежем воздухе. Такой эффект связан с воздействием на мозг сигналов от рецепторов мышц, связок и сухожилий, которые повышают общий тонус коры головного мозга, что способствует умственной деятельности. Великий учёный, лауреат Нобелевской премии И. П. Павлов увлекался гимнастикой, лыжами, плаванием. Он утверждал, что ум не может хорошо работать, если физически себя не закалывать. В Америке полагают: для того чтобы достичь успеха в жизни, нужно, прежде всего, быть здоровым, крепким, сильным. В Японии назначают прибавку к зарплате тем служащим, которые бросили курить и не пользуются лифтом.

У большинства студентов сформирован «знаемый» мотив здорового образа жизни под влиянием взрослых и средств массовой информации, но он не стал убеждением, не превратился в действенный мотив. Данный факт подтверждается опросом, в котором приняли участие 85 студентов факультета педагогики и психологии учреждения образования «Барановичский государственный университет». Подавляющее большинство выразили своё согласие с необходимостью заботиться о здоровье (97,6%), из них: правильно организовывать питание (19,2%), отказаться от курения (14,8%) и спиртных напитков (14,5%), использовать свободное время и отпуск для укрепления здоровья, занятий спортом (13,7%); соблюдать режим сна и отдыха (12,6%) своевременно обращаться к врачам, проходить профосмотры, диспансеризацию (10,4%); избегать переутомления умственного и физического (7,6%), знакомиться с информацией о симптомах различных заболеваний (4,8%). Анализ полученного материала свидетельствует, что респонденты имеют определённые представления о том, что нужно делать, чтобы сохранить здоровье. Но физическая активность, как основной компонент физического здоровья, занимает лишь четвёртую позицию.

Реальное поведение студенческой молодёжи существенно отличается от ценностных представлений. Поэтому основная направленность физической активности у респондентов была следующая: лишь 28,4% опрошенных в нашем исследовании с удовольствием ходят в спортзал и бассейн, 19,6% стараются использовать активные формы досуга, 9,9% делают ежедневно утреннюю зарядку, 1,2% занимаются или хотели бы заниматься в спортивных секциях, 0,7% занимаются оздоровительным бегом, 40,2% затрудняются ответить, в чём в действительности у них проявляется физическая активность.

Заключение. Анкетирование выявило недостаточную физическую активность, что на фоне снижения душевного комфорта может воздействовать негативно на состояние их здоровья.

Возникает противоречие между потенциальной способностью студента к самоорганизации, самореализации, совершенствованию своего образа жизни и недостаточностью знаний, опыта, слабо выраженной потребностью в здоровом образе жизни в процессе профессионального становления и в связи с будущей профессиональной деятельностью. Будущий специалист ещё в студенческие годы должен прийти к осознанию важности и ценности здорового образа жизни в профессиональной деятельности, потребности в нем, необходимости оздоровления собственного образа жизни.

Автором в ходе исследования здорового образа жизни были выработаны следующие рекомендации по ведению активного, подвижного образа жизни: 1) только ежедневно упражнясь, можно почувствовать удовольствие от движения, т. е. ежедневная утренняя гимнастика по 10—15 мин; 2) необходимо относиться к физической активности как к стилю жизни; 3) полезно практиковать не один, а несколько взаимодополняющих видов активности; 4) по возможности стараться избегать общественного транспорта, ходить на занятия пешком, не пользоваться лифтом. Пешеходные прогулки на протяжении всего дня должны составлять не менее 60—80 мин. Такая двигательная активность в студенческие годы является профилактикой заболеваний, которые могут развиваться с возрастом, и позволит поддерживать на оптимальном уровне психофизическое состояние студенческой молодёжи.

Список цитируемых источников

1. Хуторской А. В. Ключевые компетенции как компонент личностно ориентированной парадигмы образования // Нар. образование. 2003. № 2. С. 58—64.
2. Скок Г. Б. К проблеме качества образования // Качество образования: концепции, проблемы оценки, управление : тез. Всерос. науч.-метод. конф. Новосибирск, 1998. С. 20—28.
3. Введенский В. Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога // Педагогика. 2003. № 10. С. 51—55.

4. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе : учеб. пособие для вузов. М. : Школа Пресса, 2000. 416 с.

5. Веремеева Н. П. Формирование установок молодёжи современной Беларуси на здоровый образ жизни // Социология. 2005. № 4. С. 61—67.

6. Толкачёв В. А. Решение проблемы оздоровления населения через формирование здорового образа жизни // Здоровы лад жыцца. 2006. № 1. С. 4—8.

7. Купчинов Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи : пособие для преподавателей и кураторов сред. спец. и высш. учеб. заведений. Минск : ИВЦ Минфина, 2004. 211 с.

8. Тимошенко В. В. Основы формирования здорового образа жизни у студенческой молодёжи Беларуси и Польши : моногр. / под общ. ред. В. В. Тимошенко, Ю. Татарчука. Минск : БИП, 2006. 73 с.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016

УДК 371.72:159.9-796/799

*И. А. Степанюк, кандидат педагогических наук, МГТУ им. Г. И. Носова,
Магнитогорск, Российская Федерация*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение. В процессе решения проблемы развития мотивации к здоровому образу жизни мы формируем у студентов специальные умения: владение комплексом статических и динамических упражнений; умение рационально организовать свой режим труда и отдыха, а также умственный труд; владение приёмами снятия психоэмоционального напряжения; владение способами гигиенически обоснованного питания; владение способами закаливания организма, умение оказать необходимую самопомощь в экстремальной ситуации; осуществление сбора и проведение анализа информации о состоянии здоровья, половозрастных и индивидуальных психофизиологических особенностях развития; постановку конкретных целей и задач формирования здорового образа жизни; отбор здоровьесберегающих приёмов, методов, технологий и средств учебной деятельности; создание положительного настроения, благоприятного эмоционально-психологического тонуса.

Основная часть. Нами определены три уровня развития мотивации к здоровому образу жизни.