

всего, центральной нервной системы. Взаимодействие внешних и внутренних факторов, их диалектика порождают противоречия, компромиссом по отношению к которым и является рассматриваемый феномен психического здоровья [12].

**Заключение.** Стрессоустойчивость является интегральным качеством личности, основой успешного социального взаимодействия человека, характеризующееся эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции, психологической готовностью к стрессу; это совокупность индивидуальных психологических свойств, выступающих в качестве базовых психологических механизмов коррекции стрессовых состояний. Также выделим, что понятие психического здоровья неизменно включает принятие себя, определение собственной индивидуальности, выстраивание собственной системы отношений с окружающим миром, что выражается в принятии собственной системы ценностей, определении личностного смысла. Таким образом, стрессоустойчивость является одним из важнейших свойств человеческой психики, которая позволяет сохранять состояние гомеостаза, обеспечивает эффективное взаимодействие человека с окружающим миром, а также позволяет регулировать психологическое и психическое состояние личности.

#### Список цитируемых источников

1. *Аболин, Л. М.* Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека : монография / Л. М. Аболин. — Казань : Казан. гос. ун-т, 1987. — 262 с.
2. *Баранов, А. А.* Психология стрессоустойчивости педагога: теоретические и прикладные аспекты : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / А. А. Баранов ; С-Петерб. гос. ун-т. — СПб, 2002. — 48 с.
3. *Берн, Э.* Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных [Электронный ресурс] / Э. Берн. — Режим доступа: [https://books.google.by/books/about/%D0%92%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5\\_%D0%B2\\_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D0%B0%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%8E.html?id=uNo4DwAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.by/books/about/%D0%92%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B2_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D0%B0%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%8E.html?id=uNo4DwAAQBAJ&redir_esc=y). — Дата доступа: 04.04.2020.
4. *Гринберг, Д.* Управление стрессом / Д. Гринберг. — М. ; СПб. ; Н.-Новгород ; Воронеж : ПИТЕР, 2002. — 480 с.
5. Психология стресса [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / сост. К. С. Карташова. — Режим доступа: [http://ipps.sfu-kras.ru/sites/ipps.institute.sfu-kras.ru/files/publications/PSIHOLOGIYa\\_STRESSA.pdf](http://ipps.sfu-kras.ru/sites/ipps.institute.sfu-kras.ru/files/publications/PSIHOLOGIYa_STRESSA.pdf). — Дата доступа: 25.05.2020.
6. *Катунин, А. П.* Стрессоустойчивость как психологический феномен / А. П. Катунин // Молодой ученый. — 2012. — № 9. — С. 243—246.
7. *Корсаков, С. С.* Общая психопатология / С. С. Корсаков. — М. : Лаборатория знаний, 2016. — 465 с.
8. *Кузнецова, Н. В.* История менеджмента / Н. В. Кузнецова. — Владивосток : Изд-во Дальневосточ. ун-та, 2004. — 216 с.
9. *Мещеряков, Б. Г.* Большой психологический словарь [Электронный ресурс] / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко ; под общ. ред. Б. Г. Мещерякова. — Режим доступа: [https://www.gumer.info/bibliotek\\_Vuks/Psihol/dict/19.php](https://www.gumer.info/bibliotek_Vuks/Psihol/dict/19.php). — Дата доступа: 04.04.2020.
10. *Маслоу, А.* Самоактуализированные люди: исследования психологического здоровья [Электронный ресурс] / А. Маслоу. — Режим доступа: <http://poznaisbya.com/psylib/books/masla01/txt11.htm/>. — Дата доступа: 07.04.2020.
11. *Небылицын, В. Д.* Психофизиологические исследования индивидуальных различий / В. Д. Небылицын. — М. : Наука, 1976. — 336 с.
12. *Никольский, А. В.* Образовательно-воспитательное значение музыки / А. В. Никольский // Вестн. воспитания. — 1908. — № 6. — С. 93—109.

УДК 796.034.2

**Н. С. Мартынюк, С. И. Юрчик, В. И. Жуковец**

*Учреждение образования «Брестский государственный технический университет», Брест, Республика Беларусь*

### ОЦЕНКА ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАКАЛИВАНИЮ

**Введение.** Закаливание как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности. Практически во всех культурах разных стран мира закаливание использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого духа и тела.

Начало представлений о пользе закаливания человека водой и о ее целительных свойствах положил Гиппократ (480—356 годы до н. э.). В своих «Афоризмах» он писал: «...опухоли в сочленениях и боли без язвы, припадки подагры и конвульсий — из этих болезней наибольшую часть обильное обливание холодной водой облегчает, уменьшает, разрешает боль, ибо умеренное заглушение боли имеет раздражительную силу» [1].

Большое внимание физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела уделялось в Древней Греции и Древнем Риме. Здесь существовал культ здоровья и красоты тела, поэтому в систему физического воспитания закаливание входило как неотъемлемая составная часть.

Особое значение закаливанию придавалось на Руси, где оно носило массовый характер. «Русские — крепкий, сильный, выносливый народ, способный легко переносить и стужу, и жару. Вообще в России люди здоровые, доживающие до глубокой старости и редко болеющие», — писал секретарь гольштейнского по-

сольства в Москве Адам Олеарий. Е. А. Покровский также писал о том, что у жителей Древней Руси «считалось величайшей добродетелью приучение тела с самого раннего детского возраста к холоду и различным непогодам» [2].

На необходимость закаливания постоянно указывали видные деятели русской науки, медицины и просвещения такие как Н. Н. Пирогов, В. М. Бехтерев, К. Д. Ушинский, Е. А. Покровский, П. Ф. Лесгафт, И. П. Павлов. Их исследования и научные труды лежат в основе современных представлений о физических воздействиях закаливающих процедур на организм. В сочетании с физическими упражнениями при соблюдении гигиенических условий и рационального режима жизни закаливание составляет единый процесс физического воспитания [3].

Сегодня ни у кого не вызывает сомнений, что закаливание — одно из важнейших средств физического воспитания. Особенно велика его роль в воспитании детей и подростков. Болезни органов дыхания, в число которых входят и так называемые простудные заболевания, занимают среди детей и взрослых, к сожалению, первое место. Самым эффективным средством их профилактики служит закаливание организма [4].

Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в несколько раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их. Вместе с тем закаливание способствует повышению физической и умственной работоспособности, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ, помогает выработать рациональный гигиенический режим [5].

Сочетание средств закаливания и использование физических упражнений способствует повышению всесторонней физической подготовленности студентов и сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных природных факторов.

**Основная часть.** Цель работы — выяснить отношение современной студенческой молодежи к закаливающим процедурам.

Метод исследования — анкетирование обучаемых. Для исследования была использована анкета «Закаливание студентов», разработанная доцентом учреждения образования «Брестский государственный технический университет» Н. С. Мартынюком.

Респондентами стали студенты I—III курсов факультета педагогики и психологии специальности «Физическая культура» учреждения образования «Барановичский государственный университет» в количестве 51 человека, из них мужского пола — 62,75 % (32 человека), женского пола — 37,25 % (19 человек).

На вопрос «Сколько раз вы болели в течение прошлого календарного года простудными заболеваниями?» были даны следующие ответы: «не болел» — 29,42 % (15 человек), «один-три раза» — 52,94 % (27 человек), «больше трех раз» ответило 17,65 % (9 человек).

На вопрос «Вы используете средства закаливания дома?» были получены следующие ответы: «да» — 15,69 % (8 человек); «нет» — 39,22 % (20 человек); «иногда» — 39,22 % (20 человек); «не знаю о таких» — 5,88 % (3 человека).

На вопрос «Какую роль закаливание играет в вашей личной жизни?» были получены следующие ответы: «стараясь применять некоторые средства закаливания» — 45,1 % (23 человека); «не применяю совсем» — 13,73 % (7 человек); «не считаю нужным» — 5,88 % (3 человека); «хотел(а) бы применять» — 19,61 % (10 человек); «нет знаний» — 15,69 % (8 человек).

На вопрос «Вы болели до поступления в учреждение высшего образования?» были даны следующие ответы: «да» — 76,47 % (39 человек); «нет» — 23,53 % (12 человек).

На вопрос «Было ли у Вас заболевание, которое нуждалось в стационарном лечении?» ответы распределились следующим образом: «инфекционное» — 19,61 % (10 человек), «внутренних органов» — 15,69 % (8 человек), «травмы опорно-двигательного аппарата» — 7,84 % (4 человека), «хирургические операции» — 15,69 % (8 человек), «не было заболеваний» — 60,78 % (31 человек).

На вопрос «Есть ли у вас хроническое заболевание?» были даны следующие ответы: «да» — 11,76 % (6 человек), «нет» — 88,24 % (45 человек).

На вопрос «Считаете ли Вы, что закаливание является важным средством укрепления здоровья?» были получены следующие ответы: «да» — 47,06 % (24 человека); «нет» — 0 % (0 человек); «иногда» — 35,29 % (18 человек); «затрудняюсь ответить» — 17,65 % (9 человек).

На вопрос «Как Вы считаете, нужна ли система закаливания в условиях учреждения высшего образования?» были даны следующие ответы: «да» — 50,98 % (26 человек); «нет» — 49,02 % (25 человек).

На вопрос «Какие закаливающие процедуры вы уже использовали?» были получены следующие ответы: «обливание холодной водой» — 33,33 % (17 человек); «ежедневные прогулки» — 70,59 % (36 человек); «зарядка в проветренном помещении» — 31,37 % (16 человек); «умывание холодной водой лица и шеи» — 70,59 % (36 человек); «контрастные ножные ванны» — 7,84 % (4 человека); «полоскание рта и горла холодной (прохладной) водой» — 11,77 % (6 человек); «сон при открытой фрамуге в любое время года» — 11,77 % (6 человек); «другие закаливающие процедуры (контрастный душ)» — 7,84 % (4 человека).

На вопрос «Какие из использованных Вами закаливающих процедур наиболее эффективны?» были получены следующие ответы: «обливание холодной водой» — 60,78 % (31 человек); «ежедневные прогулки» — 54,90 % (28 человек); «зарядка в проветренном помещении» — 33,33 % (17 человек); «умывание холодной водой лица и шеи» — 54,90 % (28 человек); «контрастные ножные ванны» — 9,80 % (5 человек); «полоска-

ние рта и горла холодной (прохладной) водой» — 7,84 % (4 человека); «сон при открытой фрамуге в любое время года» — 11,77 % (6 человек); «другие закаливающие процедуры (купание в открытых водоемах)» — 1,96 % (1 человек).

На вопрос «Имеется ли у вас опыт использования специальных и нетрадиционных закаливающих мероприятий?» были получены следующие ответы: «да» — 5,88 % (3 человека); «нет» — 94,12 % (48 человек).

На вопрос «Считаете ли Вы необходимым проведение закаливающих процедур с часто болеющими студентами?» были даны следующие ответы: «да» — 29,42 % (15 человек); «нет» — 13,73 % (7 человек); «иногда» — 56,86 % (29 человек).

На вопрос «Нужно ли проводить студентам закаливающие процедуры дома?» ответы распределились следующим образом: «да» — 43,14 % (22 человека); «нет» — 7,84 % (4 человека); «иногда» — 49,025 % (25 человек).

На вопрос «В период летнего отдыха закаляйтесь ли вы водными процедурами?» были получены следующие ответы: «купание в реке, на озере» — 90,2 % (46 человек); «купание в бассейне» — 31,37 % (16 человек); «купание в море» — 17,65 % (9 человек); «нет такой практики» — 7,84 % (4 человека).

На вопрос «Считаете ли Вы себя здоровым и закаленным?» были даны следующие ответы: «да» — 49,02 % (25 человек); «нет» — 13,73 % (7 человек); «затрудняюсь ответить» — 37,26 % (19 человек).

**Заключение.** Большинство студентов I—III курсов факультета педагогики и психологии специальности «Физическая культура» Барановичского государственного университета положительно относится к закаливанию и видят реальную пользу в регулярном использовании закаливающих процедур.

В то же время опрос респондентов показал, что закаливание еще не стало жизненно необходимой потребностью студентов, поэтому требуется дальнейшая разработка и исследование, в которых решались бы вопросы использования средств закаливания в перечне учебных дисциплин по специальности «Физическая культура» и изучалось бы влияние средств закаливания на организм студентов в рамках текущего контроля.

#### Список цитируемых источников

1. Горбенко, П. П. Вода — целительница / П. П. Горбенко, В. П. Ерков. — СПб. : Тайны здоровья, 1991. — 64 с.
2. Иванченко, В. А. Тайны русского закала / В. А. Иванченко ; предисл. И. Д. Зверева. — М. : Молодая гвардия, 1985. — 173 с.
3. Лаптев, А. П. Закаляйтесь на здоровье / А. П. Лаптев. — М. : Медицина, 1991. — 162 с.
4. Хижевский, О. В. Закаливание в системе физического воспитания студентов-первокурсников / О. В. Хижевский. — Минск : Вес. БДПУ, 2017.
5. Лаптев, А. П. Гигиена массового спорта / А. П. Лаптев // Физкультура и спорт. — 1984. — С. 24—25.

УДК 316.776.32

В. А. Маскевич

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

## КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА

**Введение.** В настоящее время перед высшей школой стоят задачи, связанные с подготовкой специалистов-профессионалов нового типа, которые обеспечили бы функционирование педагогической сферы на более высоком уровне. В связи с этим особую актуальность приобретают вопросы, связанные с повышением качества социально-педагогической подготовки специалистов, осуществляющих многоплановую социальную практику, владеющих специальными знаниями в области отношений в семье, сфере труда, быта и досуга, в работе с различными возрастными категориями. Это требует эффективности социально-педагогической деятельности специалиста, которая во многом определяется сформированностью у него коммуникативной компетентности.

Формирование коммуникативной компетентности личности является актуальной проблемой различных наук, решение которой важно как для каждого отдельного человека, так и для общества в целом. Хорошее владение языком как средством общения необходимо для успешной учебы в учреждении высшего образования, формирования творческой личности, социально ориентированной, мобильной, уверенно чувствующей себя в различных ситуациях повседневного, делового и профессионального общения.

**Основная часть.** Коммуникативная компетентность — это элемент профессиональной компетентности. Она характеризуется уровнем приобретенных речевых навыков и умений, обеспечивающих определенное, соответствующее ситуации вербальное деловое поведение. Коммуникативная компетентность рассматривается как готовность воспринимать другого человека и контактировать с ним, способность ставить и решать конкретные типы коммуникативных задач: определять цели и стратегии контактов, оценивать ситуа-