

Список цитируемых источников

1. Копылова, Е. А. Комплексная методика подготовки судей-секретарей по баскетболу в вузе : метод. рекомендации / Е. А. Копылова. — Могилев : БРУ, 2021. — 16 с.
2. Критерии отбора и функциональной подготовки баскетбольного арбитра / Д. С. Ерофеев [и др.] // Теория и практика физ. культуры. — 2001. — № 11. — С. 53—55.
3. Копылова, Е. А. Спортивная этика в баскетболе : метод. рекомендации / Е. А. Копылова. — Могилев : БРУ, 2019. — 15 с.
4. Ягер, Д. Деловой этикет. Как выжить и преуспеть в мире бизнеса : пер. с англ. — М., 1994. — С. 17—26.

УДК 616.31:37 (072)

Е. А. Лобковская, А. В. Буйнич, Д. С. Гамазова, В. П. Дудко

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

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Введение. Состояние здоровья молодежи вызывает серьёзную тревогу. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье обучающихся за последние годы ухудшилось. Традиционная организация образовательного процесса и неблагоприятная *эпидемиологическая ситуация* из-за вспышки коронавирусной инфекции COVID-19 создают у студентов постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.

Студент как личность находится на таком уровне развития, на котором осуществляются значимые жизненные решения и выборы, повышается интерес к жизненным целям, образу жизни. Это время качественных перемен в жизни студента, поэтому вопрос о создании благоприятных условий для формирования ответственного отношения к своему здоровью как профессионально значимому свойству приобретает особое значение во время обучения в высшем учебном заведении.

Основная часть. По данным Ю. П. Лисицына и Ю. М. Комарова, самым значимым фактором, влияющим на здоровье, является здоровый образ жизни. Здоровье зависит на 50 % от здорового образа жизни, до 20 % — от загрязнения внешней среды, 15 % — от врожденных генетических процессов и 15 % от недостатка систем и форм здравоохранения [1]. Проблема формирования здорового образа жизни среди молодежи, весьма актуальна и очевидна, так как здоровье формируется с раннего возраста [2, с. 49].

Исследования в области формирования здорового образа жизни показывают, что между уровнем здоровья и уровнем его сформированности в процессе профессиональной подготовки будущих педагогов прослеживается чёткая зависимость (О. А. Абдулина, Ю. К. Бабанский, Л. М. Борисов, М. Я. Виленский и др.). Это обуславливает необходимость подготовки будущего педагога, для которого принципы здорового образа жизни должны стать собственными жизненными принципами (Л. И. Алешина, Г. К. Зайцев, В. В. Колбанов, Н. М. Полетаева, К. С. Тристеня) и принципами профессиональной деятельности.

Умение воспитывать здоровый образ жизни В. Н. Введенский вводит в определение профессиональной компетентности педагога [3, с. 52].

Здоровье и здоровый образ жизни необходимо относить к профессионально важным качествам, способствующим развитию профессионала и его успешности в профессиональной деятельности. Умение заботиться о собственном здоровье, заниматься систематически физическим, психологическим и духовным самосовершенствованием необходимо воспитывать у будущего педагога в процессе его профессионального становления, поскольку данные умения удовлетворяют его потребности в социальном и профессиональном самоопределении и соответствуют требованиям общества к уровню профессионального развития будущего специалиста [4].

По данным исследований, только 20 % студенческой молодежи считаются практически здоровыми. У будущих педагогов частыми являются обращения в медицинские учреждения, хотя требуемая от них терпимость, выдержка, активность, оптимизм во многом обусловлены их здоровьем [5].

Цель нашего исследования — изучение мотивации студентов второго курса лингвистического факультета на здоровый образ жизни. Проведено анкетирование 73 студентов — будущих педагогов учреждения образования «Барановичский государственный университет». У большинства студентов сформирован «знаемый» мотив ЗОЖ, но он, не превратился в действенный мотив. Так подавляющее большинство выразили свое согласие с необходимостью заботиться о здоровье (92,6 %). Однако выявлено, что здоровый образ жизни ведут только 31,9 % студентов, 48,3 % респондентов считают, что не располагают временем для здорового образа жизни, а 19,8 % затруднились дать определение собственному образу жизни.

Тенденция снижения объема двигательной активности будущих педагогов (особенно девушек) отрицательно сказывается на их здоровье: физическом развитии, физической подготовленности и функциональном состоянии. Двигательная активность как один из факторов здорового образа жизни зависит от человека и может быть преобразована нашей волей и настойчивостью [6, с. 65].

Респонденты отметили недостаточную физическую активность у себя: 51,1 % «забывают заниматься спортом» и 36,7 % иногда уделяют время спорту. Систематически занимаются спортом, три раза в неделю, только 12,2 % студентов.

Более половины студентов (65,3 %) считают, что выпивают в течение дня 1,5—2 литра воды. Не имеют вредных привычек 64,9% опрошенных будущих педагогов. Не считают необходимым ежедневно включать в свой рацион питания фрукты и овощи 59,2 % респондентов. 50 % опрошенных спят 7—8 часов, 35,7 % — меньше нормы, а 14,3 % — больше 8 часов.

Для большинства студентов обучение в учреждении высшего образования является стрессом. Начиная с самого начала учебной деятельности постоянно преследует обучающегося и является причиной нарушений поведенческой, эмоциональной, когнитивной, мотивационной сфер деятельности.

Основной причиной развития психосоматических заболеваний является именно психологический стресс. Среди респондентов постоянно пребывают в подавленном настроении и стрессе 13,2 % и 19,4 % соответственно. Иногда проявляются данные чувства у 53,1 % студентов. Умеют справляться со стрессом и всегда прибывают в хорошем настроении только 14,3 % опрошенных.

Анкетирование выявило недостаточную физическую активность будущих педагогов, половина студентов употребляет не достаточное количество фруктов и овощей, не все будущие педагоги отказываются от вредных привычек, половина опрошенных не соблюдает норму сна, что на фоне стресса может воздействовать негативно на состояние их здоровья.

Заключение. Возникает противоречие между потенциальной способностью студента к 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 осознать важность и ценность здорового образа жизни в профессиональной деятельности, потребности в нём, необходимости оздоровления собственного образа жизни.

Авторами в ходе исследования ЗОЖ были выработаны следующие рекомендации для студентов второго курса лингвистического факультета по ведению здорового образа жизни:

1. Двигательная активность — это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Ежедневная утренняя зарядка по 10—15 минут или пробежка по утрам могут обеспечить заряд бодрости на весь день. 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 минут. Такая двигательная активность в студенческие годы является профилактикой заболеваний, которые могут развиваться с возрастом, и позволит поддерживать на оптимальном уровне психофизическое состояние студенческой молодежи.

В университете можно посещать спортивные секции по волейболу, лёгкой атлетике, настольному теннису, баскетболу, плаванию, пауэрлифтингу.

2. Сбалансированное питание очень важно для молодого организма. В рацион будущего педагога должно входить молочные продукты, много овощей и фруктов, зернобобовых, дающих энергию, силу и бодрость, необходимых для поддержания нормальной жизнедеятельности организма.

3. Хороший крепкий сон — залог хорошего отдыха и восстановления. Оптимальная продолжительность сна человека должна составлять около 8 часов в сутки. Чрезмерный сон вредит здоровью, а если сон недостаточный, то усталость накапливается, что приводит к истощению внутренних резервов организма.

5. Отказ от вредных привычек. Курение, употребление алкоголя или наркотиков разрушают организм и способны вызывать серьёзные заболевания

6. Учиться справляться со стрессом и планировать время, чтобы все успевать.

Список цитируемых источников

1. Лисицын, Ю. П. Психологическая медицина / Ю. П. Лисицын. — М. : Медицина, 2004. — 146 с.
2. Глазырина, Л. Д. Физическая культура и здоровье : программа и темат. планирование занятий по физвоспитанию уч-ся нач. школы / Л. Д. Глазырина, Т. А. Лопатик. — Минск : БГПУ, 2004. — 74 с.
3. Введенский, В. Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога / В. Н. Введенский // Педагогика. — 2003. — № 10. — С. 51—55.
4. Тристеня, К. С. Формирование здорового образа жизни : метод. рекомендации для студентов пед. специальностей / К. С. Тристеня ; М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т. — Барановичи : БарГУ, 2015. — 47 с.
5. Лобковская, Е. А. Роль физической активности в профессиональном становлении / Е. А. Лобковская // Здоровьесберегающие технологии и системы: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Барановичи, 20 мая 2016 г. / Баранов. гос. ун-т ; редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.) [и др.]. — Барановичи, 2016. — С. 185—189.
6. Ножко, И. А. Реализация двигательной активности как условие формирования здорового образа жизни : Здоровьесберегающие психолого-педагогические технологии и медико-биологические системы оздоровления : материалы I Междунар. науч.-практ. конф., 28 апр. 2014 г., г. Барановичи, Респ. Беларусь / редкол. : А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножко (отв. ред.) [и др.]. — И. А. Ножко, О. С. Карпик, О. В. Шило. — Барановичи : РИО БарГУ, 2014. — С. 137—140.