

# СЕКЦИЯ

## ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ

УДК 37.037.1.

### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

*Матейчик Л.М., преподаватель информационных технологий высшей категории  
ОСП «Ляховичский государственный аграрный колледж» УО «БарГУ»*

Основной задачей современного образования является подготовка грамотного в своей отрасли специалиста. Однако неоспорим тот факт, что выпускник с техническим образованием должен обладать как сугубо профессиональной, так и социально-личностной и межличностной компетентностью, быть мотивированным к здоровому образу жизни.

Парадокс, но в наше время потока быстро меняющейся информации и высоких скоростей, человечество буквально погибает от недостатка движений – гиподинамии. Почему же это становится проблемой? Современные молодые люди большую часть времени проводят без активного движения. 8 часов занятий в школе, лицее или колледже; несколько часов на подготовку к занятиям дома; малоподвижный отдых с современными гаджетами и технологиями.

Мышцы составляют 40% массы тела. Один миллиметр работающей мышцы снабжает кровью 2500 капилляров, а мышцы, находящиеся в покое, только 40-80 капилляров. [1, с.1]

Организм человека работает по принципу энергосберегающей системы – невостребованные функции постепенно угасают: не напрягаем мозг – тупеем, не напрягаем мышцы – слабеем. Движения – пища для мышц человеческого тела. Без этого «питания» мускулы быстро атрофируются.

Отсутствие систематических физических нагрузок приводит к тому, что уже в возрасте 12-13 лет начинают стареть дыхательная и сердечно-сосудистая системы. [2, с.1]

Участниками кружка «Информационные технологии» нашего колледжа было проведено исследование по вопросу малоподвижного образа жизни учащихся. Результаты показали неутешительную статистику.

В Республике Беларусь

- 10% здоровых подростков;
- 35% с хроническими заболеваниями;
- 55% - с отклонениями различной степени. [3, с.1]

В Ляховичском государственном аграрном колледже

- 43% здоровы (192 учащихся);
- 57% - имеют хронические заболевания (256 учащихся).

Было проведено анкетирование учащихся ветеринарного отделения. Подготовлено 15 вопросов по проблеме гиподинамии. Краткий обзор результаты анкетирования таков.

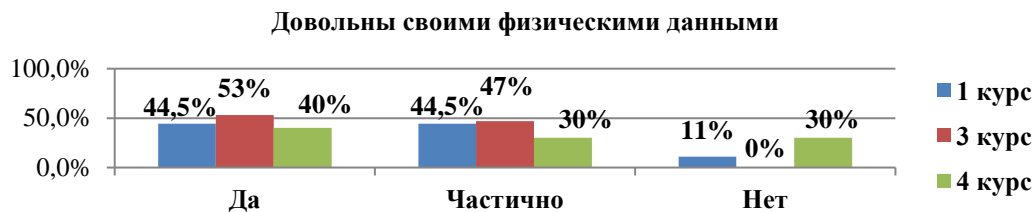
Учащимся было предложено продолжить высказывание «Самое дешёвое, но действенное лекарство – это...». Только четверть респондентов ответили правильно – движение (спорт, игра, труд).

Таблица 1 – Самое дешёвое лекарство на взгляд учащихся

Варианты ответов	1 курс	3 курс	4 курс
фитотерапия	17%	12%	15%
медпрепараты	17%	12%	5%
движение (спорт, игра, труд)	<b>28%</b>	<b>23%</b>	<b>25%</b>
сон	11%	29%	15%
музыка	11%	6%	
общение	11%		
смех	5%		5%
пиво		6%	
любовь, объятия		6%	30%
спокойствие			5%

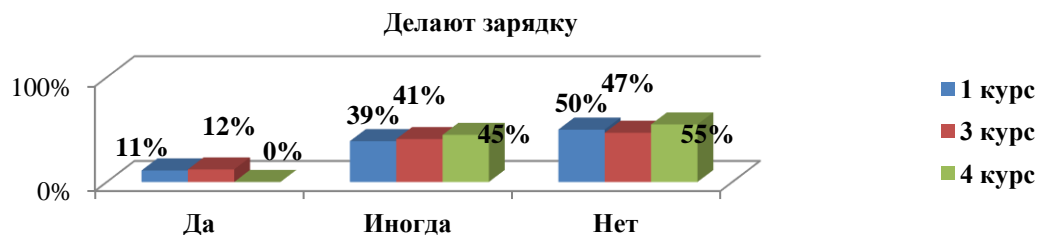
Довольны своими физическими данными около 2/3 учащихся.

Рисунок 1 – Статистика удовлетворенности личными физическими данными



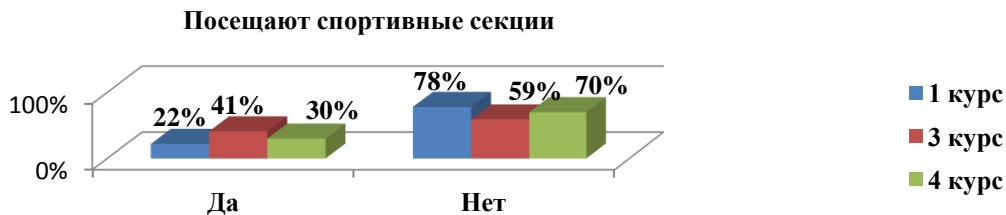
Делают зарядку регулярно около 1/10 учащихся 1 и 3 курса и никто из 4 курса.

Рисунок 2 – Статистика выполнения утренней зарядки



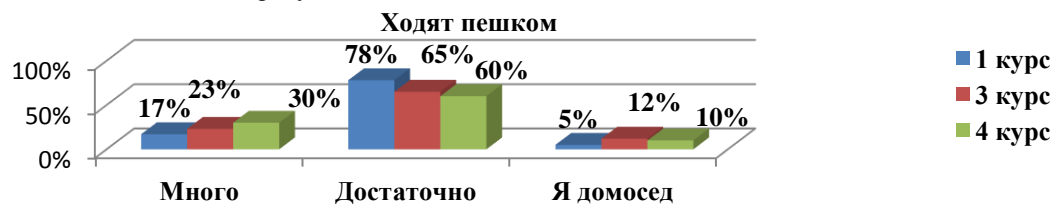
Посещают спортивные секции всего около 1/3 учащихся.

Рисунок 3 – Посещение спортивных секций учащимися



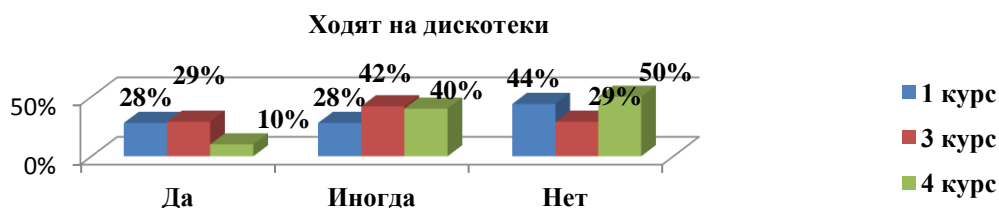
Радует, что почти 90% много или достаточно ходят пешком.

Рисунок 4 – Статистика пеших прогулок



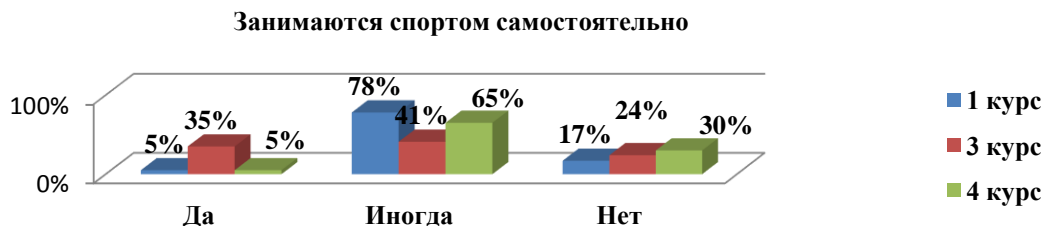
Посещают дискотеки около 50% учащихся, т.е. только половина контингента.

Рисунок 5 – Статистика посещения дискотек



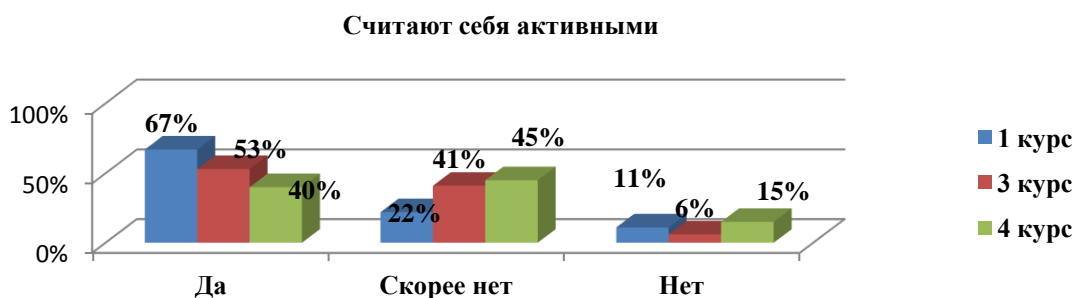
Регулярно занимаются спортом только 5% 1 и 4 курса и 35% учащихся 3 курса.

Рисунок 6 – Статистика самостоятельных занятий спортом



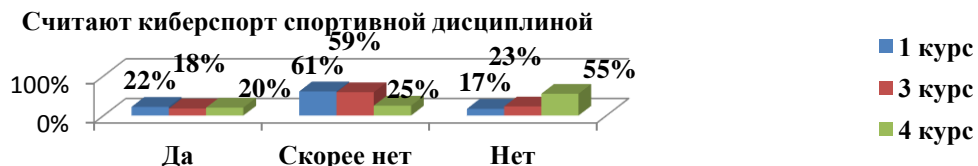
Считают себя активными 67% учащихся 1 курса, 53% учащихся 3 курса и 40% учащихся 4 курса (видим заметный спад активности!)

Рисунок 7 – Статистика активности учащихся



Считают киберспорт спортивной дисциплиной около 1/5 учащихся.

Рисунок 8 – Отношение к киберспорту



В результате исследования были сделаны следующие выводы:

- чтобы сберечь свое здоровье, нужно просто двигаться; физическая активность – один из важнейших естественных факторов сохранения молодости и сил;
- надо знакомить учащихся с проблемой гиподинамии на кураторских и информационных часах;
- привлекать молодёжь к участию в работе секций, проведению массовых спортивных и туристических мероприятий;
- изменять формы и методы проведения занятий физической культурой в учебных заведениях;
- заострять вопрос о малоподвижном образе жизни и его влиянии на здоровье в беседах с родителями.

Нет более дешёвого, но более действенного лекарства, чем ДВИЖЕНИЕ!

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Состояние здоровья детей в Республике Беларусь // [Электронный ресурс]. – 2018. –Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=525951.html>.  
Образ жизни только здоровый // ГУ «Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья». - Брест, ЧУП «Издательство Альтернатива», 2016
2. К здоровью – через движение // ГУ «Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья». - Брест, ОАО «БТ»

3. Чем чаще всего болеют дети в Беларуси и что об их здоровье думают родители // [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа: <https://news.tut.by/society/606813.html>

4. Состояние здоровья детей в Республике Беларусь// [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=525951.html>

УДК 37.012

## МОЛОДЕЖНЫЙ ФОРУМ КАК НОВАЯ ФОРМА ПАТРИОТИЧЕСКОГО И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ В КОЛЛЕДЖЕ

*Юсупова М.М., Шаихов М.М.*  
ГБПОУ Республика Дагестан «Технический колледж»

*"Воспитать человека интеллектуально, не воспитав его нравственно,  
— значит вырастить угрозу для общества."*

©Теодор Рузвельт

Поступающие в колледжи студенты, как правило, имеют разный уровень патриотической и духовно нравственной воспитанности. Исходя из этого, определяются пути совершенствования системы воспитания студентов. Систематическая и целенаправленная деятельность в этом направлении является одним из механизмов подготовки кадров.

Заложенные в студенческом возрасте взгляды мировоззрения, укрепляют и помогают развитию нравственности личности, жить в гармонии с окружающей средой. В решении проблем гражданского общества значительную роль играет среда образовательного учреждения.

На протяжении последних трех лет студенты ГБПОУ РД «Промышленно – экономического колледжа» и ГБПОУ РД «Технического колледжа» вовлечены в процесс патриотического и духовно – нравственного воспитания через привлечения к участию в различных мероприятиях, одна из них международная деятельность – вот, пожалуй главный элемент, который мне хочется выделить проводимой мною работой. В колледже разработан проект «Сделаем шаг к миру!» в основе которого лежит создание – условий для обмена опытом работы российских и зарубежных образовательных организаций заинтересованных в гражданском воспитании студентов в духе миротворчества.

В рамках этого проекта проделана большая работа способствующая созданию атмосферы дружбы и мира между народами формирующая у молодежи чувство уважения к культуре других стран и народов.

Все это можно рассматривать как принцип вовлечения молодежи в решение вопросов социально – экономического развития государства. Данная деятельность формирует основу личности благотворно влияя на все стороны и формы взаимоотношений человека с миром.

Под эгидой Министерства образования и науки РД в рамках проекта «Сделаем шаг к миру!». 25-26 октября на базе ГБПОУ РД «Промышленно – экономического колледжа» и ГБПОУ РД «Технического колледжа» был проведен I Международный студенческий форум «Будущее за дружбой народов».

Для участия в нем в республику прибыли делегации студентов и педагогов профессиональных образовательных организаций республик Азербайджан, Беларусь, Северная Осетия – Алания и Чеченская Республика.

Молодежь собралась чтобы обменяться мнениями о проблемах области экологии, опасности уничтожения духовной – нравственности, о значимости возрождения духовно – нравственных ценностей через традиции и обычаи. Поделиться мыслями, поговорить о путях их преодоления.

Участники разделились на два направления: Дискуссионную площадку и Выставочную площадку. Пока одни студенты посещали выставки и мастер классы, другие в это время презентовали и обсуждали свои работы. Работа на разных площадках показала, что сплоченность народов вера в свое Отечество – это наше общее дело. Основным модератором обсуждений стал Дагестанский институт развития образования. В формате мозгового штурма определили существующие вызовы и пути решения проблем в четырех секциях: «Конкурс «Событие года 2017»» «Возрождение культурных и нравственных ценностей. Какими будут нравственные основы человека в ближайшем будущем.» «Роль информационного пространства в молодежной среде.» «Экология страны – будущее народа.»

В итоге площадка определила четыре вызова. Это формирование экологической культуры молодежи, прослеживание мира через историю, укрепление здоровья молодежи и укрепление духовно – нравственных ценностей.

Молодежный форум способствует созданию атмосферы дружбы и мира между народами, формирования у молодежи чувства уважения культуре других стран и народов. Все это можно рассматривать как принцип вовлечения молодежи в решении вопросов социально экономического развития государства, своей малой Родины, и как один из механизмов подготовки кадров. Данная деятельность формирует основу личности благотворно влияя на все стороны и формы взаимоотношений человека с миром.