

ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕННОСТЬ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

HEALTH AS VALUE OF FUTURE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE

Лычковский А.А., Борисевич А.Р., канд. пед. наук, доцент
Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,
г. Минск

Важной частью социального воспитания студентов любого учреждения высшего образования является развитие у молодежи сохранного и здорового поведения, формирование культуры и здорового стиля жизни. Как в профессиональной, так и в воспитательной области главное место необходимо отдать формированию ценностного отношения к жизни в широком понимании этого выражения, проведению воспитательных бесед и формированию сознания к здоровому образу жизни.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *здоровье, здоровый образ жизни, будущий учитель физической культуры*

Important part of social education of students of any establishment of higher education is development for the young people of safe and healthy behavior, forming of culture and healthy lifestyle. Both in a professional and in educator area a main place must be given to forming of the valued attitude toward life in the wide understanding of this expression, to realization of educator conversations and forming of consciousness to the healthy way of life.

KEY WORDS: *health, healthy way of life, future teacher of physical culture*

В Республике Беларусь очень важно поддержание здоровья подрастающего поколения как одного из наиважнейших направлений политики суверенного государства, а формирование ценностей к здоровому стилю и жизненной позиции человека входит в иерархический список актуальных направлений системы образования.

На стратегическое значение здоровья современной молодежи для будущего государства указывает определенное количество представленных государственных проектов, определяющих сохранение, восстановление здоровья подрастающего поколения. К ним относятся государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 гг.; государственная программа «Образование и молодежная политика» на 2016–2020 гг.; государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы; а также «Государственная программа национальных действий по предупреждению и преодолению пьянства и алкоголизма» на 2016–2020 гг.

Определенная доля нынешнего молодого поколения, в том числе и студентов, на данный момент имеют большое количество разнообразных

заболеваний, среди которых отдельное место занимают заболевания органов дыхания, пищеварения, мочеполовой и костно-мышечной систем организма. Необходимо также учитывать и то, что на здоровье обучающихся оказывают влияние такие незаменимые векторы в развитии общества, как социально-экономические, эколого-нравственные, психолого-педагогические и другие.

Также представим и такой отрицательный фактор, как возрастание употребления вредных веществ (ПАВ), который является высоким в среде подрастающего поколения. Наверное, это получается в связи с определенной несостоятельностью молодых людей и девушек к предстоящей жизни, нежеланием обустроить свою жизненную позицию в русле сбережения здоровья, неумением отказаться от наркотических и энергетических средств, веществ. А это всегда влечет тяжелые последствия как для самого человека, так и для его окружения.

Для улучшения данной проблемы, с целью уменьшения и предотвращения влияния целого ряда причин и факторов, способствующих употреблению энергетиков Республике Беларусь, был представлен и утвержден Закон Республики Беларусь «О наркотических средствах, психотропных веществах, их прекурсорах и аналогах», а также перечень государственных проектов, актов против наркомании, предупреждению и преодолению ситуаций употребления горячительных напитков. Тем не менее, по данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, общая часть студентов в контингенте всех потребителей ПАВ все еще до сих пор высока и составляет около 11 %, а среди наркоманов – почти 3 %.

Современными учеными Российской Федерации, Литовской Республики, Республики Польши и Республики Беларусь определено, что с точки зрения увеличения количества ПАВ и потребления этих веществ, подрастающее поколение представляет собой группу высокого рискованного поведения, по сравнению с другими сегментами населения.

В связи с этим, разработка и внедрение педагогических исследований среди студентов с выявлением ориентации и отношения на начальных стадиях к данной проблематике с целью определить риски, спрогнозировать и смоделировать ситуацию и заранее прекратить выявляемые отрицательные тенденции средствами профилактических занятий и воспитательной работы, является значимым [2].

Результаты исследований многих педагогов и психологов свидетельствуют о том, что профилактические мероприятия среди учащейся молодежи могут основываться на деятельностном подходе для формирования у студентов знаний, основанных на жизненных ценностях, знаниях, не дающих приобщиться к потреблению энергетиков, и представлений таких компетенций, которые помогут развить активную психологическую защиту от разного рода неблагоприятных влияний социума.

Так, как определило исследование «Здоровье студентов», проведенное Российской академией наук в 2009 г. среди русских и отечественных студентов, крепленые спиртные напитки в столице Республики Беларусь часто употребляют 9,8 % молодых людей и 3,8 % девушек от общего числа студентов, участвующих

в эксперименте. По количеству любителей пива Минск превзошел российскую столицу на 6 %. Что же касается табакокурения, то анализ данных показал, что эта вредная привычка далеко не чужда белорусским студентам. Курящие юноши составляют чуть более трети от общего числа студентов мужского пола (33,3 %). Число курящих девушек в Минске составляет примерно 26 %, что примерно соответствует количеству курильщиц-студенток в российской столице [2].

Важной частью социального воспитания студентов любого учреждения высшего образования является развитие у молодежи сохранного и здорового поведения, формирование культуры и здорового стиля жизни. Как в профессиональной, так и в воспитательной области главное место необходимо отдать формированию ценностного отношения к жизни в широком понимании этого выражения, проведению воспитательных бесед и формированию сознания к здоровому образу жизни и выработке умений противостоять отрицательным внешним проявлениям со стороны поведения сверстников.

Приобщение к культуре здорового образа жизни в этом контексте выступает как процесс формирования у студентов особого отношения к здоровью как к важнейшей моральной ценности, основе духовного и материального благополучия, процесс осознания опасности наркотического, токсического, алкогольно-никотинового отравления организма и психики.

Согласно вышесказанному, целесообразно в учреждении высшего образования не только системно и аргументированно пропагандировать, и утверждать ценности здорового образа жизни, но и разумно сочетать ограничительные и разъяснительные меры, индивидуальные и коллективные методы работы со студенческой молодежью вообще, и в работе куратора учебной группы, в частности.

Здоровье и здоровый образ жизни как культурный феномен рассматриваются в исследованиях многих ученых, таких как И.И. Брехман, Л.Д. Глазырина, Р.И. Купчинов, Ю.П. Лисицин, С.В. Попов, Н.В. Самусева, А.Н. Сизанов, Л.Г. Татарникова и др. [1].

Таким образом, основанием для постановки проблемы нашего исследования явились сложившиеся в воспитательной системе вуза противоречия между растущими требованиями к качеству подготовки специалистов и тенденцией к ухудшению здоровья студентов; необходимостью формирования четких представлений о сущности ценностного отношения к здоровому образу жизни студентов и недостаточной методической разработанностью этих вопросов в воспитательной работе.

Компоненты здоровья – это основные направления развития человека как индивида, личности, субъекта жизнедеятельности и индивидуальности в целом. Стержневым компонентом структуры здоровья является духовно-нравственный компонент, гуманистические ценностные ориентации человека, которые имеют для него жизненный смысл. Биологическая природа человека обуславливает физический (соматический) и репродуктивный компоненты здоровья. Человеческая психика, которая включает интеллект, эмоции и чувства, волю, определяет необходимость выделения эмоционального и умственного здоровья человека как самостоятельных компонентов психического здоровья и здоровья в

целом. Мотивационно-волевой аспект психики, который проявляется в мотивации сохранения здоровья, связан со смыслом жизни человека, с его духовно-нравственными ценностями. Ему принадлежит важная роль в формировании здоровья, здоровой личности.

Физическое, психическое и духовно-нравственное здоровье человека взаимосвязано и определяется ценностным отношением к своему здоровью. Характер проявления каждого показателя здоровья зависит от личностных качеств человека, осознанности поведения, приносящего или укрепление, или ущерб здоровью, степени активности и поддержании здорового образа жизни, морально-волевых и нравственных качеств. Без учета этих факторов все программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья, не могут быть полностью реализованы.

По данным ряда зарубежных и отечественных ученых, здоровье в значительной степени (более 50 %) определяется образом жизни человека.

Список литературы

1. Самусева, Н.В. Шаг за шагом к ЗОЖ / авт.-сост. Н.В. Самусева. – Минск: Красико-Принт, 2009. – 176 с.

2. Факторы риска и формирование антинаркотической жизненной позиции студентов / А.И. Шпаков и др. // Здоровье человека – 7: Материалы VII Междунар. науч. конгресса валеологов / под ред. В.В. Колбанова. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2014. – С. 190–194.

УДК 796:338.28;796.082

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ В ЕДИНОБОРСТВАХ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

USING A TRAINING AID IN MARTIAL ARTS FOR THE FORMING OF SPECIAL QUALITIES IN STUDENTS OF A TECHNICAL UNIVERSITY

Мурзинков В.Н., канд. биол. наук, доцент, Закерничный В.И., канд. техн. наук, доцент, Баранов М.М.

Белорусский национальный технический университет, г. Минск

Предлагаются для применения в тренировочном процессе в единоборствах учебные комплексы заданий, развивающие интеллектуальные и зрительно-моторные реакции.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *специальные качества; отвлекающие факторы; самоконтроль; самообладание.*

Suggested for use in the combat training process are educational exercise complexes, which develop intellectual and visual-motor reactions.