

науки, которые задают ориентиры для процессов, происходящих на различных уровнях педагогического процесса. Следовательно, дальнейшее прогнозирование феноменологии интегративных процессов в образовании возможно при условии обращения к результатам эпистемологических исследований и нахождению их коррелятов в педагогической реальности.

#### **Список использованных источников**

1. *Берулава, М. Н.* Теоретические основы интеграции образования / М. Н. Берулава. – М.: Совершенство, 1998. – 240 с.
2. *Буданов, В. Г.* Методология синергетики в постнеклассической науке и образовании / В. Г. Буданов. – М.: Эдиториал УРСС, 2007. – 232 с.
3. *Йоргенсен, М. В.* Дискурс-анализ. Теория и метод / М. В. Йоргенсен, Л. Дж. Филлипс; пер. с англ. – Харьков: Изд-во «Гуманитарный Центр», 2008. – 352 с.

(Дата подачи: 17.02.2020 г.)

*К. С. Трыстен, Т. С. Новаш, И. А. Ножка, А. И. Самусик*  
Барановичский государственный университет,  
Барановичи, Беларусь

*K. S. Trystsen, T. S. Novash, I. A. Nojka, A. I. Samusik*  
Baranovich State University, Baranovich, Belarus

УДК 378.178

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ К СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ**

## **PSYCHOLOGICAL READINESS OF STUDENTS TO PRESERVE AND STRENGTHEN THEIR HEALTH**

*В последнее время активизировалась работа по решению проблем сохранения и укрепления здоровья различных слоев населения Республики Беларусь. Данные проблемы весьма актуальны особенно в системе образования. В статье представлен анализ психологической готовности студенческой молодежи к сохранению и укреплению психологического и физического здоровья, проведенный на основании анкетирования студентов педагогических специальностей Барановичского государственного университета. Обучающиеся в системе высшего образования по программам медико-биологических дисциплин и спецкурсов оценили такие компоненты своего здоровья как физическое и психологическое.*

*Ключевые слова: здоровье; здоровый образ жизни; студенты; психологическая готовность; физическое здоровье; психологическое здоровье.*

*Recently, work has intensified to address the problems of preserving and strengthening the health of various segments of the population of the Republic of Belarus. These problems are very relevant especially in the education system. The article presents an analysis of the psychological readiness of students to preserve and strengthen their psychological and physical health,*

*conducted on the basis of a survey of students of pedagogical specialties of Baranovich state University. Students in the higher education system in the programs of medical and biological disciplines and special courses evaluated such components of their health as physical and psychological.*

*Keyword: health; healthy lifestyle; students; psychological readiness; physical health; psychological health.*

Нарастание тревожных тенденций относительно здоровья населения Республики Беларусь привело к тому, что решение проблем сохранения и укрепления здоровья различных слоев населения является приоритетным направлением государственной политики, что подтверждается действующими в стране нормативно-правовыми документами. С 2003 года в Беларуси провозглашен лозунг «За физическое и нравственное здоровье нации». В этой связи наравне с подготовкой высококвалифицированных конкурентоспособных специалистов одной из ключевых задач высшей школы должна стать задача формирования у молодых людей навыков здоровьесбережения, а также навыков ведения здорового образа жизни. Особое значение данная задача приобретает в процессе подготовки студентов педагогических специальностей, которые должны быть готовы применять приобретенные в учреждении высшего образования (УВО) профессиональные компетенции в избранной специальности, а также пропагандируя здоровый образ жизни (ЗОЖ), должны быть «заряжены» на сохранение и укрепление собственного здоровья. На педагогов всех специальностей возлагается высокая ответственность в вопросах здоровьесбережения, так как основы здоровья человека закладываются в детском возрасте, а их педагогическая деятельность в дальнейшем будет связана с подрастающим поколением, здоровье которого – богатство страны [1].

Здоровье является комплексной характеристикой состояния человека, в котором различают такие компоненты как физическое, социальное, психологическое, нравственное, соматическое и интеллектуальное здоровье.

Психическое здоровье – это состояние человека, которое характеризуется отсутствием психических заболеваний, нормальными критериями сознания, познавательной, эмоциональной, двигательной-волевой сфер психической деятельности. В его основе лежит общий душевный комфорт, обеспечивающий адекватные поведенческие реакции, характер, тип высшей нервной деятельности. Правильное формирование и удовлетворение базовых потребностей составляет основу нормального психического здоровья человека.

Существующее медицинское определение физического здоровья определяет его как состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции. С педагогических позиций физическое здоровье – совершенство саморегуляции в организме, гармония

физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде. В этом определении наиболее полно просматриваются идеи педагогики сохранения и укрепления здоровья. Специалисты указывают как признаки здоровья:

- гармоничное физическое развитие;
- быстрая адаптация к новым условиям жизни;
- высокая работоспособность;
- кратковременные заболевания быстропроходящие с полным выздоровлением.

Безусловно, уровень здоровья зависит не только от соблюдения здорового образа жизни, но и от условий жизни и характера труда. Ведение здорового образа жизни следует считать проявлением общей культуры, культуры здоровья, психологического здоровья личности.

В образовательном пространстве университета для обучающихся следует создать особую микросреду, где может более полное раскрыться психофизиологический потенциал личности, а через различные формы двигательной активности происходить укрепление и совершенствование резервных возможностей организма. Такие условия будут способствовать успешному выполнению обучающимися в УВО социальных и профессиональных функций, дадут возможность стать носителями культуры, в том числе культуры здоровья, стать личностями с высокими ценностными установками [2, с. 138].

Следует отметить, что главная цель обучения оздоровлению – формирование у современных студентов представлений о методах и средствах профилактики заболеваний, навыках сохранения и укрепления здоровья, общения студенческой молодежи к здоровому образу жизни.

На факультете педагогики и психологии Барановичского государственного университета обучающиеся педагогических специальностей наравне с профильными изучают медико-биологические дисциплины: «Основы медицинских знаний», «Основы педиатрии и гигиены детей», «Основы оздоровительной физической культуры», спецкурсы «Профилактика заболеваний органов и систем организма», «Современные оздоровительные методики» и др. В процессе изучения данных дисциплин раскрываются:

- важнейшие аспекты медико-биологических знаний;
- вопросы организации медицинского обслуживания;
- основы представлений о причинах заболеваний;
- методы лечения и профилактики заболеваний.

Во время занятий обсуждаются вопросы использования оздоровительных методик в быту, в учебное время, на досуге. В процессе изучения медико-биологических дисциплин формируются знания и навыки по медико-гигиеническому воспитанию детей в образовательных учреждениях, в семьях, углубляются знания студентов по исключению риска развития за-

болеванний у детей и взрослого населения [3, с. 184]. В контексте подготовки специалистов, готовых к сохранению и укреплению собственного здоровья и ведению ЗОЖ, приобретение таких знаний – необходимая составляющая образовательного процесса.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения утверждают, что на уровень распространенности заболеваний влияют социальные, медицинские, экологические и производственно-профессиональные факторы.

Изучение особенностей состояния здоровья самих студентов показывает, что если студентам приходится совмещать образовательную и трудовую деятельность, это неблагоприятно сказывается на состоянии их здоровья. Тенденция к ухудшению их здоровья также связана с нерациональным питанием, зачастую с недостатком средств на качественные продукты, покупку медикаментов.

Научные исследования указывают на такие тенденции, которые негативно сказываются на физическом и психологическом здоровье студентов, – это недостаточная двигательная активность, затруднения при изучении одной или ряда дисциплин, межличностные конфликты, иногда потеря интереса к выбранной специальности [4, с. 147].

Изучая вопросы организации профилактики заболеваний, студенты убеждаются, что достигнуть результативности при реализации методов профилактики, рекомендуемых национальными программами профилактики заболеваний у населения Республики Беларусь возможно только совместными усилиями родителей, педагогического сообщества, врачей и валеологов.

Ведение здорового образа жизни, поведения человека, его здоровые привычки обеспечивают определенный уровень здоровья, позволяющий осуществлять в полном объеме трудовую, общественную и культурную деятельность [5, с. 156].

Физическая культура и спорт способствуют восстановлению физических и духовных сил, творческому развитию личности, раскрытию задатков в учебной и профессиональной деятельности, развитию социальной активности [6, с. 102]. Установлено, что двигательная активность оказывает благотворное влияние на организм человека, регулирует мозговое и периферическое кровообращение. Активные сокращения мышц вызывают огромное количество нервных импульсов, обогащающих центральную нервную систему массой положительных ощущений, и вообще устают при высокой физической нагрузке не столько мышцы, а именно центральная нервная система [7, с. 93].

Изучение психологической готовности студентов к сохранению и укреплению собственного здоровья, условий формирования мотивации к использованию физических методов оздоровления весьма актуально.

С целью ознакомления с формированием мотивации студентов к использованию современных методик оздоровления на факультете педагогики

и психологии Барановичского государственного университета было проведено анкетирование 144 студентов педагогических специальностей.

На вопрос о том, где они приобретали знания о современных методиках оздоровления, 69,79 % респондентов как основной источник указали преподавателей физической культуры и педагогов учреждений общего среднего образования, 19,79 % – родителей, 10,42 % – тренеров спортивных секций. Дополнительно была указана пропаганда современных оздоровительных методик оздоровления в средствах массовой информации.

Респонденты отметили недостаточную физическую активность до поступления в университет: абсолютное большинство – 72,92 % не делали утреннюю гигиеническую зарядку, 25,11 % до поступления в университет не умели плавать.

В настоящее время физическая активность студентов возросла: в спортивных секциях занимаются 20,8 % студентов, принявших участие в анкетировании; 35,42 % респондентов считают, что в университете созданы идеальные условия для занятий физической культурой.

Состояние душевного комфорта определили у себя 56,25 % участников анкетирования. Студенты объясняли это тем, что удовлетворены от реализации мечты поступить в университет (62,5 %), от возможности самому решать свои проблемы и отсутствия контроля со стороны родителей (37,46 %). Нравится учиться в университете 83,33 % анкетированных студентов, но 13,58 % анкетированных студентов испытывают трудности в учебе. Последние респонденты отметили: «Не умею организовать по времени свой день, поэтому на подготовку к занятиям не хватает времени», «Чувствую усталость во второй половине дня», «Скучаю по дому и родным», «Не понимаю объяснения некоторых преподавателей», «Боюсь травмироваться на занятиях физической культуры» и др.

В случае острого респираторного заболевания 15,63 % респондентов не предпринимают никаких мер для лечения, надеясь на свой здоровый организм, 23,96 % звонят родителям за советом, 28,12 % пытаются использовать отвары трав и др., 11,46 % обращаются в аптеку за медикаментами, только 34,37 % обращаются в здравпункт университета. Большое количество студентов (88,55 %) отметили недостаток у них свободного времени. На вопрос об использовании свободного времени 30,21 % респондентов ответили, что посвящают его работе за компьютером, 28,12 % – общению с друзьями, 11,46 % – «использую возможность расслабиться, выспаться», 10,42 % – чтению художественной литературы, просмотру фильмов.

Никто из будущих воспитателей учреждений дошкольного образования, учителей начальных классов, будущих социальных педагогов не занимается закаливанием. В тоже время абсолютное большинство (93,75 %) будущих учителей физической культуры считают себя сторонниками закаливания, и все они занимаются в спортивных секциях, все умеют плавать.

Здоровый образ жизни ведут только 39,58 % респондентов, 47,92 % анкетированных считают, что по разным обстоятельствам не могут вести здоровый образ жизни, а 12,5% затруднились дать определение собственному образу жизни. У более половины студентов (62,50 %) несбалансированное питание, не соблюдают требования к здоровому питанию 30,21 % респондентов. Соблюдают режим питания только 11,46 % студентов. Все анкетированные студенты отозвались положительно об условиях проведения свободного времени, отлаженной системе организации спортивных мероприятий, почти все нуждающиеся обеспечены общежитием, 72,92 % студентов удовлетворены организацией питания в университете.

Главная цель обучения оздоровлению – формирование у студентов знаний о методах и средствах профилактики заболеваний, поэтому на семинарских, практических занятиях обсуждаются вопросы использования оздоровительных методик в быту, в учебное время в УОСО, ССУЗах и УВО, на досуге. У студентов – будущих педагогов – в процессе изучения медико-биологических дисциплин формируются знания и навыки по медико-гигиеническому воспитанию детей в образовательных учреждениях, в семье, углубляются знания по организации воспитательной работы среди детей с целью исключения риска развития заболеваний. На уровень распространенности и интенсивности заболеваний влияют социальные, медицинские, экологические и производственно-профессиональные факторы. По утверждению Р. М. Шамионова физическое и духовное благополучие человека формируют систему взглядов человека на поддержание собственного здоровья через его деятельность, направленную на здоровый образ жизни. Отрицательно влияют на гомеостаз стрессы, недовольство условиями проживания, окружение, финансовые затруднения [8, с. 129]. В зависимости от характера работы возможно неблагоприятное влияние на состояние их здоровья, так как они в отдельных случаях не успевают отдохнуть ни после учебы, ни после работы.

Таким образом, душевный комфорт определили у себя более половины анкетированных студентов, абсолютное большинство удовлетворены статусом студента, с удовольствием учатся, но 13,58 % анкетированных студентов испытывают трудности в учебе. В университете внедряются технологии, рекомендации и программы для студенческой молодежи, способствующие укреплению здоровья и профилактике заболеваний у них. Анкетирование выявило погрешности в питании студентов, что на фоне состояния тревожности может воздействовать негативно на состояние их здоровья.

Пропаганда здорового образа жизни – не кратковременная компания, а широкое общественное явление, развитие которого осуществляется на протяжении длительного времени. В Барановичском государственном университете соблюдаются основные принципы Концепции национальной стратегии устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь, на-

правленные на реализацию политики создания и развития условий для реализации прав каждого гражданина на здоровье и здоровый образ жизни.

#### **Список использованных источников**

1. Концепция национальной стратегии устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь до 2030 года [Электронный ресурс] / Национальный центр правовой информации Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://www.pravo.by>. – Дата доступа: 16.09.2015.

2. *Ножка, 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., Барановичи, 28 апр. 2014 г. / редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножка (отв. ред.) [и др.]. – Барановичи: РИО БарГУ, 2014. – С. 137–140.

3. *Тристеня, К. С.* Использование инноваций в процессе преподавания медико-биологических дисциплин: Теория и практика педагогической науки в современном мире: традиции, проблемы, инновации: материалы Междунар. науч.-практ. конф. 17–18 фев. 2010 г.: в ч. 4 / К. С. Тристеня. – ГОУ ВПО / Новокузнецк: Изд-во «КузГПА», 2010. – С. 183–186.

4. *Тристеня, К. С.* Изучение уровня валеологической культуры личности будущих педагогов: актуальны проблемы дошкольной та початковой освіти в контексти педагогічних идей Фридриха Фрѐбеля: Матеріали міжнар. наук.-метод. конф. (26–28 берез. 2014 р.). – Херсон. – 2014. – Т. 1. – С. 145–148.

5. *Тристеня, К. С.* Формирование здорового образа жизни: стоматологические аспекты: монография / К. С. Тристеня. – Барановичи: Издатель Е. Г. Хохол, 2018. – 234 с.

6. *Тристеня, К. С.* Психолого-педагогические и медико-биологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности и профессионального образования: актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования: материалы I Междунар. науч.-практ. конф., 24 янв. 2019 г. / К. С. Тристеня, Т. С. Новаш, А. И. Самусик // ФГБОУ ВО Омский ГАУ, г. Омск. – 2019. – С. 102–104.

7. *Тристеня, К. С.* Влияние мышечной нагрузки в зубочелюстной системе на эстетику лица: Материалы II Междунар. науч.-практ. конф. «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования» 24 янв. 2019 г. / К. С. Тристеня, Т. С. Новаш, А. И. Самусик. – ОГФУ, Омск. – С. 91–93.

8. *Шамионов, Р. М.* Психология субъективного благополучия личности: учеб. пособие / Р. М. Шамионов. – Саратов: СГУ, 2004. – 247с.

**(Дата подачи: 19.02.2020 г.)**