

Министерство образования Республики Беларусь  
Белорусский государственный университет  
Факультет социокультурных коммуникаций  
Кафедра экологии человека

Современные проблемы формирования здорового образа жизни  
студенческой молодежи

Материалы  
III Международной научно-практической интернет-конференции  
08–09 октября 2020 г., Минск

Минск  
2020

Решение о депонировании вынес:  
Совет факультета социокультурных коммуникаций БГУ  
Протокол № 4 от 30.11.2020 г.

Редакционная коллегия:  
И.В. Пантюк (отв. ред.), С.А. Важник, А.Н. Антоненко,  
Т.П. Дюбкова-Жерносек, Л.М. Левшук, В.П. Малецкая, Н.А. Телюк,  
Н.А. Шестиловская, Н.Г. Ковш (тех.редактор)

Рецензенты:  
В.В. Гричик – доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой  
общей экологии и методики преподавания биологии  
Белорусского государственного университета,  
В.Ф. Кулеш – доктор биологических наук, профессор Белорусского  
государственного педагогического университета им. М.Танка

Современные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : материалы III Международной научно-практической интернет-конференции, 8–9 октября 2020 г., Минск, Беларусь / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф. экологии человека ; [редкол.: И. В. Пантюк (отв. редактор) и др.]. – Минск : БГУ, 2020 г. – 192 с. : ил., табл. – Библиогр. в тексте.

В сборник включены материалы III Международной научно-практической интернет-конференции «Современные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи», в которой приняли участие представители учреждений образования, культуры, здравоохранения Беларуси, России, Украины. Рассматривались вопросы поддержания и сохранения уровня физического здоровья во время пандемии; проблемы безопасности жизнедеятельности и формирования культуры здорового образа жизни при подготовке специалистов; освещались психолого-педагогические, экологические и философские аспекты здоровья, физической культуры и спорта у молодежи.

Материалы конференции предназначены для преподавателей, учителей, научных работников, специалистов в области валеологии и здравоохранения, аспирантов, магистрантов, студентов.

*Ответственность за оформление и содержание материалов несут авторы.*

*При полном или частичном использовании материалов ссылка на сайт  
Электронной Библиотеки БГУ обязательна ([www.elib.bsu.by](http://www.elib.bsu.by)).*

## СОДЕРЖАНИЕ

Банникова Е.А. Семейное благополучие как фактор психологического здоровья .....	9
Бонина Т.А., Свирид А.А. Вопросы экологической безопасности при формировании культуры здорового образа жизни будущих специалистов педагогического профиля .....	15
Ванькина Г.В., Сундукова Т.О. Модель экосистемы высшего образования .....	19
Волкова Ю.В., Федорченко Р.А. Оздоровительная система Запорожского государственного медицинского университета .....	25
Гришанков Д.А.– студент 3 курса, Лучинович Л.А. Информационные технологии в формировании здорового образа жизни .....	31
Деревинская А.А., Жудрик Е.В. Здоровьесберегающие образовательные технологии в процессе преподавания учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» .....	39
Дюбкова-Жерносек Т.П., Роль эвристических заданий в формировании культуры безопасности жизнедеятельности .....	44
Жамардий В.А., Методология проектирования фитнес-технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов .....	50
Захарук Н.С. Характеристика отношения к здоровью и здоровому образу у студенток с разными профилями обучения .....	57

Иванова Г.В., Кольман О.Я., Сысина Е.А., Березина А.О. Анализ питания студентов, проживающих в общежитии.....	64
Иванова Г.В., Шудраков Н.Н., Кольман О.Я., Иванова А.Н. Исследовательская деятельность школьников как фактор здоровьесозидающих технологий в образовательном процессе .....	72
Кирсанова Е.В. Состояние здоровья студенческой молодежи в крупных промышленных центрах .....	79
Кострыкина Е.Е., Ларченко И.И. Поддержание и сохранение уровня физической подготовки студентов во время карантина .....	84
Кундеева Г.А. Вопрос здоровьесформирующего поведения студенческой молодежи.....	89
Куцак А.В. Здоровьесохранные технологии в организации учебно-воспитательного процесса в медицинском университете .....	95
Куцак А.В. Информационно-психологические принципы безопасности студентов, получающих высшее образование.....	102
Левшук Л.М., Альшевская С.В., Загарских И.Н. Мотивации здоровья и здорового образа жизни у молодежи .....	107
Лучинович Л.А., Зикеев Д.А. – студент 4 курса Польза от занятий спортивными единоборствами в учебном процессе студентов .....	111
Лучинович Л.А., Олесюк Р.Н. – студент 1 курса Роль занятий физической культурой в сохранении и поддержании здоровья.....	118
Нигреева И.Г., Федосюк И.В. Факторы здорового образа жизни для студентов с ослабленным здоровьем.....	125

ПАНТЮК И.В. Педагогические модели формирования культуры безопасности жизнедеятельности студентов.....	131
СИДОРЕНКО В.Н., МАЛЕЦКАЯ, В.П., АРИНЧИНА Н.Г. Особенности отношения к здоровому образу жизни у студентов.....	139
СОКОЛОВСКАЯ И.А. Новые социальные и профессиональные компетенции образовательной среды вуза в связи с внедрением инновационных методов обучения.....	152
СУНДУКОВА Т.О., ВАНЬКИНА Г.В. Высшее образование в инновационных экосистемах.....	156
ТЕЛЮК Н.А. Оценка степени привязанности к интернету у студентов первого курса .....	164
ФЕДОРЧЕНКО Р.А., ВОЛКОВА Ю.В. Оценка состояния здоровья студентов-медиков в современных условиях .....	171
ШАРАВАРА Л.П. Analysis of the negative effects of work with a computer for the attention of a man and its working capacity.....	177
ШЕСТИЛОВСКАЯ Н.А. Особенности стилей саморегуляции студентов спортивных специальностей.....	183
ШУДРАКОВ Н.Н., ИВАНОВА Г.В., КОЛЬМАН О.Я., ИВАНОВА А.Н. Пути формирования у школьников навыков здорового питания .....	187

## CONTENTS

BANNIKOVA E.A. Family well-being as a factor of mental health.....	9
BONINA T.A., SVIRID A.A. Environmental safety issues in the healthy lifestyle culture formation of future pedagogical profile specialists.....	15
VANYKINA G.V., SUNDUKOVA T.O. The ecosystem model of higher education.....	19
VOLKOVA YU.V., FEDORCHENRO R.A. Health-preserving system at Zaporizhzhye State Medical University.....	25
GRISHANKOV D.A.– 3 <sup>rd</sup> year student, LUCHYNOVICH L.A. Information technologies in the healthy lifestyle formation.....	31
DZERAVINSKAYA A.A., ZHUDRIK E.V. Health-saving educational technologies in teaching the discipline «Health & Safety proficiency» .....	39
DYUBKOVA-ZHERNOSEK T.P. The role of heuristic tasks in the formation of life safety culture .....	44
ZHAMARDIY V.O The methodology for designing fitness technologies in students physical education process .....	50
ZAKHARUK N. The characteristics of health attitude and a healthy image of female students with different profiles of training.....	57
IVANOVA G.V., KOLMAN O.YA., SYSINA E.A., BEREZINA A.O. Analysis of nutrition of students living in a university dormitory.....	64
IVANOVA G., SHUDRAKOV N., KOLMAN O., IVANOVA A. Research activity of pupils as a factor of health-creating technologies in the educational process.....	72
KIRSANOVA E.V. Student's youth state of health in large industrial centers.....	79

KOSTRYKINA E.E., LARCHENKO I.I. The maintenance of the students physical training level during quarantine .....	84
KUNDEEVA G.A. The matter of student youth formative behavior health.....	89
KUTSAK A.V. Health-saving technologies in educational process organization at medical university .....	95
KUTSAK A.V. Information and psychological safety principles of students receiving higher education .....	102
LEVSHUK L.M., ALSHEVSKAYA S.V., ZAGARSKIKH I.N. Health and healthy lifestyle motivations in youth .....	107
LUCHYNOVICH L.A., ZIKEYEV D. A. – 4 <sup>th</sup> year student The benefits of combat sport classes in the students educational process .....	111
LUCHYNOVICH L.A., OLESYK R. N. – 1 <sup>st</sup> year student The role of physical education in health maintenance.....	118
NIGREEVA I., FEDASIUK I. Healthy lifestyle factors for students with poor health .....	125
PANTIUK I.V. Pedagogical models for fostering a culture of life safety among students.....	131
SIDORENKO, V.N., MALETSKAYA V.P., ARINCHINA N.G. Features of attitudes towards a healthy lifestyle among students .....	139
SOKOLOVSKAYA I. A. New social and professional competencies of the university educational environment in connection with the introduction of innovative teaching methods.....	152
SUNDUKOVA T.O., VANYKINA G.V. Higher education in the innovation ecosystems.....	156
TSIALIUK N.A. Detecting the degree of Internet attachment in first course students.....	164

FEDORCHENKO R.A., VOLKOVA Y.V. Medical students' state of the health assessment in modern conditions.....	171
SHARAVARA L.P. Analysis of the negative effects of work with a computer for the attention of a man and its working capacity .....	177
SHESTILOVSKAYA N. Sports students peculiarities of self-regulation styles .....	183
SHUDRAKOV N., IVANOVA G., KOLMAN O., IVANOVA A. Ways of forming healthy food skills in schools.....	187



## СЕМЕЙНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

### FAMILY WELL-BEING AS A FACTOR OF MENTAL HEALTH

Е.А. Банникова

E.A. BANNIKOVA

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

г. Гомель, Республика Беларусь

F. Skorina Gomel State University

Gomel, Republic of Belarus

*E-mail: lenab-00@mail.ru*

---

В статье определяется понятие «благополучие»; рассматриваются факторы и показатели семейного благополучия, влияющие на психологическое здоровье.

*Ключевые слова:* благополучие, семейное благополучие, факторы семейного благополучия.

The article defines the concept of “well-being”; the family well-being factors and indicators affecting psychological health are also considered.

*Keywords:* well-being, family well-being, family well-being factors.

---

Роль семьи в обществе имеет важное значение по причине того, что именно в семье формируется и развивается личность человека, происходит овладение социальными ролями, которые необходимы для адаптации в обществе. Благополучные отношения и высокая удовлетворенность браком – один из аспектов психологического здоровья личности. Институт семьи претерпевает изменения, которые сопровождаются рядом негативных явлений: увеличивается число разводов, растёт число одиноких людей, растёт количество неполных семей и т.д. Решение этих проблем возможно при изучении механизмов внутрисемейных отношений и факторов, влияющие на развитие гармоничных и здоровых отношений в браке. Э.Г. Эйдемиллер считает, что семья – это ячейка общества (малая социальная группа), являющаяся важнейшей формой организации личного быта, созданная на супружеском союзе и родственных связях, то есть отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, братьями и сёстрами, и другими родственниками, которые живут вместе и ведут общее хозяйство [10, с. 29]. Благополучие, удовлетворенность и субъективное счастье изучались зарубежными учеными: К.Рифф, Э. Динера, Н. Бредберна. Было выделено два основных подхода к изучению вопроса

о благополучии – гедонистический (Э. Динера, Н. Бредберн) и эвдемонический (К. Рифф). Гедонистический подход состоит из восприятия благополучия человеком, стремлении к достижению удовольствия, избегая неудовольствия, оценивается как уровень пережитого человеком счастья, положительных эмоций, удовлетворенности. Удовольствие рассматривается как телесное удовлетворение, удовлетворение от достижения своих целей. То есть, благополучие, в данном случае, рассматривается без учета взаимоотношений в социуме. Данный подход определяет благополучие как субъективное, состоящее из следующих компонентов: удовлетворение, комплекс приятных и неприятных эмоций. Второй подход говорит о благополучии как о реализации внутреннего потенциала в результате осмысленности жизни. Подход основан на соответствии социального запроса и соответствии индивида данному запросу. В.А. Гейль понимал под психологическим благополучием целостное и субъективное явление, имеющее огромное значение для человека, которое связано с базовыми человеческими ценностями, понятиями счастья и счастливой жизни. Н. Бредбери определил психологическое благополучие как баланс между двумя комплексами эмоций, которые накапливаются в течение жизни – позитивными и негативными. К. Рифф в структуре психологического благополучия выделила шесть основных компонентов: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни и личностный рост. Семейное благополучие, с точки зрения А.А. Тараданова, описывается такими понятиями, как «благополучная семья», «благополучие семьи» и «благополучие в семье». «Благополучная семья» определяется характеристиками, рассматриваемыми как критерии успешности социальной политики, включая оптимальный уровень рождаемости и социализации. «Благополучие семьи» обуславливается обращением к групповому уровню и фиксирует наличие обоих супругов и детей, то есть отражение степени удовлетворения потребностей семьи как социальной единицы, вариативно различающаяся с позиций разных типов семей.

«Благополучие в семье» понимается как индивидуальное восприятие членами семьи удовлетворенностью семейной жизнью [8, с.39]. К важным предпосылкам семейного благополучия, по мнению Е.Г. Силияевой, относятся:

– психологическая совместимость – «неопределимая внутренняя симпатия», в основе которой могут быть такие ясные причины, как восхищение талантом, достигнутым успехом, общественным положением или внешним эстетическим идеалом;

– факторы, оказывающие косвенное воздействие на благополучие су-

пружеской жизни – супружеские отношения родителей избранника, их семейный уклад, материальный уровень семьи, негативные явления в семье, семейные травмы;

- образование – интеллектуальный уровень и характеры партнеров не должны чрезмерно отличаться;

- трудовая стабильность – люди, часто меняющие место работы, отличаются неустойчивостью, чрезмерной неудовлетворенностью, неспособностью налаживать длительные отношения;

- возраст – определяет общественную зрелость партнеров, подготовленность к выполнению супружеских и родительских обязанностей;

- продолжительность знакомства – за период знакомства важно хорошо узнать друг друга не только в оптимальных условиях, но и в трудных ситуациях, когда ярко проявляются личные качества и слабости характера партнера [2, с. 35].

Т.В. Андреева считает, что благоприятными факторами, способствующими укреплению отношений, являются: сходство в образовании, социальном положении, во взглядах на большинство основных жизненных вопросов, одинаковая физическая привлекательность партнеров, разделяемые интересы и виды активности, сходные сексуальные потребности, а также личностные особенности, в числе которых: способность создавать и принимать душевную близость, способность к хорошей адаптации, эмоциональная стабильность и многие другие [1, с. 27].

Л.Б. Шнейдер перечисляет некоторые неблагоприятные психологические моменты, которые потенциально разрушают стабильность эмоциональных отношений:

- отсутствие веры в любовь, в возможность постоянства супружеской любви;

- неправильные представления о факторах семейного благополучия и игнорирование таких из них, как взаимоуважение, способность к взаимному доверию и пониманию;

- незнание и отсутствие интуитивного чувства основных закономерностей половой любви и более всего – неспособность улавливать и понимать чувства партнера, его психологические особенности и привычки, неспособность контролировать и регулировать свои собственные эмоции и чувства, проявление потребительско-эгоистического отношения к любви в целом.

Личностные характеристики супругов вносят свой вклад в развитие взаимоотношений, более того, за их нарушениями скрывается внутриличностный конфликт одного из супругов. К благоприятным качествам супругов, обеспечивающим стабильность супружеских уз, следует, по

нашему мнению, отнести:

- отсутствие страха и тревожности, адекватную самооценку;
- уравновешенность;
- ориентацию на поиск и умеренную склонность к риску, что позволяет эмоциональным отношениям развиваться, а не стагнироваться;
- компетентность во времени (жить «здесь и сейчас», видя при этом связь событий);
- высокий уровень самопринятия, что проявляется в естественности поведения и открытости опыту. Отсутствие самопринятия порождает инструментальное («за что-то») отношение к себе и другим, которое в свою очередь неизбежно приводит к нестабильности в эмоциональных отношениях, так как всегда найдется кто-либо, лучше делающий что-либо.

Если супруги способны реально смотреть на противоречия, не строить иллюзий и надежд на случай, не избегать трудностей и не впадать в отчаяние, познавать психологию партнера, знать цену мелочам, быть терпимым, уметь упреждать желания и потребности партнера, контролировать свое поведение и речь, иметь чувство меры, осознавать причины и последствия супружеской неверности, стремиться к единым подходам в воспитании детей, то вероятность сохранения эмоциональной компоненты семейных отношений и благополучного развития брака возрастает [9, с. 159].

Гармонию семейно-брачных отношений с точки зрения личных параметров определяют несколько основных элементов:

- эмоциональная сторона супружеских отношений, степень привязанности;
- сходство их представлений, видений себя, партнера, социального мира в целом;
- сходство предпочитаемых каждым из партнеров моделей общения, поведенческие особенности;
- сексуальная и, шире, психофизиологическая совместимость партнеров;
- общий культурный уровень, степень психической и социальной зрелости партнеров, совпадение систем ценностей супругов [1, с. 34].

Показателем благополучия семьи является удовлетворённость супругов. Удовлетворенность браком представляет собой стойкое эмоциональное явление – чувство, которое проявляется как в эмоциях, возникающих в различных ситуациях, так и во мнениях, сравнениях и оценках [6, с.56].

Супружеская удовлетворённость браком – субъективное восприятие супругами эффективности функционирования семьи в плане удовлет-

ворения их индивидуальных потребностей, формирующихся на основе социокультурных норм. В браке удовлетворяются самые различные потребности: духовные, сексуальные, материальные, бытовые, психологические [8, с. 105].

Н.В. Смирнова считает, что удовлетворенность браком либо рассматривается как соответствие между наличным и желаемым, либо отождествляется с субъективно переживаемым ощущением удовольствия-неудовольствия при оценке супругами всех аспектов брака. В психологической литературе выделяются так называемая общая удовлетворенность браком и удовлетворенность отдельными аспектами супружества, которая складывается из отдельных оценок его различных сторон в зависимости от требований, предъявляемых к личности партнера и к обстоятельствам семейной жизни [7, с. 34].

Е.Л. Калугина в своих исследованиях выделяет 4 группы факторов, влияющих на удовлетворённость браком:

1) социально-демографические и экономические характеристики семьи (величина совокупного семейного дохода, возраст супругов, количество детей и т.д.);

2) характеристики внесемейной сферы жизнедеятельности супругов (профессиональная сфера, взаимоотношения супругов с ближайшим социальным окружением и т.д.);

3) установки и поведение супругов в основных сферах семейной жизнедеятельности (распределение семейно-бытовых обязанностей и совпадение установок в этой сфере, организация досуга членов семьи и т.д.);

4) характеристики межсупружеских отношений (эмоционально-нравственные ценности: чувство любви и уважения к партнеру, общие взгляды и интересы, супружеская верность и т.д.) [4, с. 90].

Таким образом, удовлетворенность браком, гармония в брачно-семейных отношениях, семейное благополучие являются составными компонентами механизма внутрисемейных отношений, которые влияют на психологическое здоровье личности. Чем более удовлетворительными будут описанные выше факторы, тем выше уровень психологического здоровья.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева, Т.В. Семейная психология : учеб. пособие / Т.В. Андреева. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 244 с.
2. Артамонова, Е.И. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / Е.И. Артамонова [и др.]; под ред. Е.Г. Силяевой. – 4-е изд. стер. – Москва : Академия, 2006. – 192 с.

3. Бенко, Е.В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия / Е.В. Бенко // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2015. – Т. 8, № 2. – С. 5-13.
4. Калугина, Е.Л. Удовлетворенность браком и супружеские ценности в семье после рождения второго ребенка / Е.Л. Калугина // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2010. - №16. – С. 157-163.
5. Мельникова, Д.А. Психологические факторы удовлетворённости супругов в молодой семье / Д.А. Мельникова, С.В. Ильинский // Вестник Самарской гуманитарной академии. – 2016 . – №2 – С. 112-125.
6. Овсяникова, Е.А. Удовлетворенность браком супругов и их взаимоотношения с детьми / Е. А. Овсяникова, Э. Н. Эдемova // Молодой ученый. – 2017. - №1. – С.411-414. 7. Смирнова, Н.В. Модели взаимодействия супругов и их удовлетворенность браком: Автореф. дис. ... канд. психологич. наук: 19.00.05. - Санкт-Петербург, 2005. – 18 с. 8. Тараданова, А.А. Семейное благополучие: от теории к практике / А.А. Тараданова // Вестник ЧелГУ. – 2004. – №3. – С.34-38.
9. Шнейдер, Л.Б. Семейная психология / Л.Б. Шнейдер. – 3-е изд. – Екатеринбург : Деловая книга, 2007. – 736 с.
10. Эйдемиллер, Э.Г. Семейный диагноз и семейная психотерапия : учебное пособие для врачей [и др.] / Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Добряков, И.М. Никольская; УМО РФ. – 3-е изд. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 352 с.

**ВОПРОСЫ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ  
ПРИ ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ**

**ENVIRONMENTAL SAFETY ISSUES IN THE HEALTHY  
LIFESTYLE CULTURE FORMATION OF FUTURE  
PEDAGOGICAL PROFILE SPECIALISTS**

Т.А. БОНИНА, А.А. СВИРИД

T.A. BONINA, A.A. SVIRID

БГПУ, Минск, Беларусь

BSPU, Minsk, Belarus

*e-mail: tatbonina@gmail.com; sviridanna.61@mail.ru*

---

В статье рассматривается значение вопросов экологической безопасности для формирования культуры здорового образа жизни при подготовке специалистов педагогического профиля. Материалы статьи отражают результаты анализа эффективности применения различных методологических подходов при формировании культуры здорового образа жизни в рамках учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека».

*Ключевые слова:* экологическая безопасность, экологическая культура, безопасность жизнедеятельности, здоровый образ жизни.

The article discusses the importance of environmental safety issues for the environmental culture formation while preparing pedagogical specialists. The article materials reflect the analysis results of various methodological approaches effectiveness in the formation of a healthy lifestyle in the context of the academic discipline “Human Life Safety”.

*Key words:* environmental safety, environmental culture, life safety, healthy lifestyle.

---

Одной из приоритетных задач государства в области безопасности жизнедеятельности и реализации целей устойчивого развития является сохранение и обеспечение здоровья человека в условиях прогрессивно-го развития новых технологий в различных областях деятельности [1, с. 38; 2, с. 9]. Вопросы экологической безопасности в просвещении и воспитании подрастающего поколения, в связи с этим, остаются крайне актуальными. Многие исследователи отмечают высокую значимость формирования экологических знаний, в том числе, в области безопас-

ности жизнедеятельности для развития экологической культуры и ответственного отношения общества к сохранению окружающей среды и здоровья человека. Системообразующим фактором экологической культуры и сознания, безусловно, является образование, которое определяет духовные, научно-теоретические предпосылки воспроизводства и развития общества. В современных условиях возникает необходимость новых подходов к формированию ответственного отношения каждого человека к природе и его здоровью. Поэтому экологическая грамотность должна стать неотъемлемым компонентом в становлении и профессиональной деятельности будущего учителя любого профиля, который будет способен у своих воспитанников комплексно формировать эти качества. В Белорусском государственном педагогическом университете имени Максима Танка экологическое образование и воспитание будущих учителей в настоящее время реализуется, прежде всего, в рамках дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека», одним из разделов которой является «Основы экологии и энергосбережения». В учебную программу данного раздела включены, в том числе и вопросы здоровья человека и здорового образа жизни.

Целью дисциплины является ознакомление студентов с концепцией экологической безопасности в целом, а также с актуальными проблемами защиты окружающей среды от отрицательного воздействия хозяйственной деятельности человека и здоровья населения. У будущих учителей, студентов педагогического вуза, в ходе изучения дисциплины должны формироваться знания и умения применять и использовать полученные знания в повседневной жизни. В дальнейшей профессиональной деятельности такой специалист будет способен сформировать экологическое мировоззрение у своих воспитанников.

Содержание учебного материала по основам экологии и энергосбережения данного курса направлено на полноценное формирование личности безопасного типа поведения с развитой экологической культурой и с ответственным отношением к собственному здоровью и здоровью близких. Выпускник педагогического вуза должен уметь самостоятельно работать с нормативной и справочной литературой по вопросам экологической безопасности, осознавать положительные стороны научных достижений в области биотехнологий и учитывать риски, связанные с внедрением такого рода технологий в области сельского хозяйства, пищевой промышленности и других сферах хозяйственной деятельности.

Следует различать совокупность факторов, обеспечивающих коллективный уровень безопасного поведения и личный уровень безопасности жизнедеятельности, которые взаимосвязаны и взаимозависимы.



Коллективная безопасность предполагает осознание значимости глобальных экологических проблем и роль каждого человека в их решении на международном уровне. К примеру, при изучении темы «Современное состояние биосферы» уделяется большое внимание видам загрязняющих окружающую среду веществ на биосферном уровне и их влиянию на здоровье человека.

Формирование навыков обеспечения личного уровня безопасности предполагает рассмотрение таких вопросов как физическое здоровье и его связь с факторами среды; экология жилища; загрязнение воздуха в жилище; роль человека и других живых существ как биогенных источников загрязнения жилища; экологические проблемы питания; трансгенные продукты питания; основные источники и последствия загрязнения питьевой воды.

Актуальной проблемой является обеспечение условий в организации учебного процесса для формирования практико-ориентированных знаний и умений, т.е. не только компетенций по данной дисциплине, но и компетентности будущего специалиста. При этом необходимо не только создание педагогических условий для освоения вопросов, запланированных программой данной учебной дисциплины, но и моделирование применения знаний в конкретных условиях ежедневной жизнедеятельности, привитие практических навыков в решении задач, относящихся к взаимодействию с окружающей средой, выработки безопасного поведения, способствующего сохранению здоровья человека.

Целью данной работы является поиск, разработка и апробация методологических подходов в учебном процессе данной дисциплины для эффективного формирования у молодых людей установок на ведение здорового образа жизни и повышения мотивации для их соблюдения. Апробация различных подходов и методов учебной деятельности в рамках лекционных занятий и семинаров в условиях ограниченного количества аудиторных часов проходила в течение последних 5 лет. Анализ результатов проводился методом анкетирования, опроса обучающихся и тестированием полученных знаний.

По результатам исследования можно сделать вывод, что наиболее эффективными показали себя следующие педагогические технологии: проблемно-диалоговое обучение, проектная деятельность, интерактивные методы обучения, прежде всего, применение деятельностного подхода, предполагающего преобразование учащимися своей ценностно-смысловой сферы посредством самоорганизации деятельности. Знания усваиваются субъектом и проявляются только через его осознанную познавательную деятельность. При этом закономерно повышается лич-

ная мотивация к изучению вопросов предлагаемых тем дисциплины. Наибольший интерес и повышение мотивации у студентов наблюдались при выполнении следующих заданий проблемно-диалогового обучения:

- ответить на проблемный вопрос или сформулировать проблемную ситуацию самостоятельно;
- разрешить противоречивые факты;
- решить проблемную экологическую ситуацию с несколькими возможными вариантами решения в условиях реальной жизни;
- работа с первоисточниками (обсуждение научных статей по определённой тематике);
- применение возможностей современных компьютерных и цифровых технологий, интернет-ресурсов (мониторинг состояния окружающей среды в населённом пункте в онлайн режиме), мобильных приложений (определение состава продукта по штрих коду) и т.д.

Существенно активизируют учебную деятельность такие темы учебных проектов, как: «Экологические проблемы мегаполиса (на примере г. Минска)», «Роль воды и проблема ее чистоты», «Загрязнение воздуха в жилище», «Медицина, фармакология и биобезопасность», «Мое питание» и т.д. Темы, направленные на оценку пространства жизнедеятельности, предполагают анализ и теоретическую разработку организации «правильного» здоровьесберегающего личностного поведения, реализацию и обобщение конкретных шагов в освоении здорового образа жизни. Защита проектов проходит при активном обсуждении содержания всеми студентами в интерактивной форме. На основе собственных примеров и критического анализа опыта применения тех или иных правил поведения в заключение формулируются выводы о соответствии условий проживания, используемых продуктов, способов профилактики болезней и др. правилам здорового образа жизни.

Таким образом, экологическая грамотность будущего учителя является необходимым фактором обеспечения непрерывного образования в области безопасности жизнедеятельности подрастающего поколения для обеспечения не только здоровья человека, но и дальнейшего устойчивого развития общества. Деятельностный подход в сочетании с различными педагогическими технологиями и личностно-ориентированными заданиями повышают эффективность формирования у молодых людей установок на ведение здорового образа жизни.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2030 г. – Минск, 2017, 148 с. – [Элек-

тронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.economy.gov.by/uploads/files/NSUR2030/Natsionalnaja-strategija-ustojchivogo-sotsialno-ekonomicheskogo-razvitija-Respubliki-Belarus-na-period-do-2030-goda.pdf> – Дата доступа: 06.10.2020.

2. Щеткина, М. А. Реализация Целей устойчивого развития в Беларуси: Повестка дня до 2030 г. / М.А.Щеткина, А.Н.Данилов // Журнал Белорусского государственного университета. – Социология. – 2019. – № 1. – С. 4–11.

## МОДЕЛЬ ЭКОСИСТЕМЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ THE ECOSYSTEM MODEL OF HIGHER EDUCATION

Г.В. ВАНЬКИНА, Т.О. СУНДУКОВА  
G.V. VANYKINA, T.O. SUNDUKOVA

Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого,  
г. Тула, Россия  
Leo Tolstoy Tula State Pedagogical University,  
Tula, Russia  
*e-mail: dist-edu@yandex.ru, sto-ata@yandex.ru*

---

В эпоху экономики знаний к высшему образованию предъявляется ряд требований: развитие инновационных талантов, организация образования специалистов на протяжении всей жизни, повышение профессиональной конкурентоспособности студентов, интеграции и распространения знаний. Корректное решение поставленных задач зависит от создания устойчивой экологической среды и практической платформы, доступной для студентов. В статье раскрывается понятие образовательной экологии, анализируются принципы функционирования экосистемы высшего образования, обсуждается создание сбалансированной экологической среды, обобщается опыт зарубежных исследователей.

*Ключевые слова:* экосистема, высшее образование, инновации, платформа создания образовательной экосистемы.

In the knowledge economy era, a number of requirements are imposed on higher education: the development of innovative talents, the organization of specialists education throughout life, higher professional competitiveness of students, integration and spread of knowledge. The correct solution of these tasks depends on creating a sustainable environment and a practical platform accessible to students. The article reveals the concept of educational ecology, analyzes the principles of higher education ecosystem functioning, discusses

the creation of a balanced ecological environment, and summarizes the experience of foreign researchers.

*Key words:* ecosystem, higher education, innovation, platform for creating an educational ecosystem.

---

**Введение.** Современное цифровое общество позиционируется как социум экономики знаний, поэтому к высшему образованию выдвигается множество требований [1, с. 212], в частности, организация образования на протяжении всей жизни, реализация программ профессиональной переподготовки и повышения квалификации специалистов, культивирование инновационных талантов [3, с. 1475]. Цель высшего образования можно определить как поиск и развитие инновационных талантов, обладающих способностью преуспевать, интегрировать и распространять знания, что зависит от создания устойчивой экологической среды и практической платформы, доступной для студентов, особенно перспективных и активных [6, с. 23]. Актуально создать благоприятную атмосферу научно-исследовательской экосистемы, построить открытую инновационную платформу для студентов, основанную на теоретических и практических исследованиях, интегрировать культивирование инновационного сознания и способностей в образовательном процессе.

**Экосистема высшего образования.** Рассмотрим ретроспективные и современные концепции образовательной экологии. Образовательная экология возникла на основе экологического изучения человеческого поведения. D. Ashby, американский педагог, выдвинул концепцию экологии высшего образования в 1966 году [цит. по [2], с. 119]. L. Gremin, декан Колумбийского естественнонаучного колледжа, предложил термин «образовательная экология» в 1977 году, определив метод образовательной экологии как изучение связей между образовательными учреждениями и структурами и более широкими сообществами, которые поддерживают их и находятся во взаимодействии. Он рассматривал образование как органическую, сложную и единую систему, в которой все факторы (обучающиеся, педагоги и школы) в образовательной экосистеме органически взаимосвязаны, что показывает последовательность и противоречие, баланс и дисбаланс динамически. Данная концепция способствует развитию образования экологически с точки зрения мировоззрения, чувства ценности, коммуникации, баланса и динамической перспективы исследовать проблемы образования, а затем проводить исследования образования теоретически и практически совершенно новым экологическим способом [цит. по [2], с. 119-120].

Образовательная экосистема относится к единице образовательной экологии, состоящей из образования, других природных экосистем и социальных экосистем посредством материального, информационного обращения и обмена возможностями в определенном пространственно-временном диапазоне. Необходимо исследовать факторы и их связи в процессе образования, признать различные элементы образования, экологические ниши и характеристики образования в природных и социальных системах, понять жизнеспособность и одаренность образовательной деятельности в объединении структуры и функции, чтобы способствовать устойчивому и гармоничному развитию образования всесторонним, системным и естественным образом. Сущность образовательной экологии схематично моделируется как *двусторонние отношения*, которые относятся к взаимодействиям типа «человек-человек» и «человек-общество», организованные в *трех средах*: социальная образовательная среда, школьная образовательная среда и семейная образовательная среда. Наличие *четырёх факторов* взаимодействия предполагает психологический фактор, экологический фактор, политический фактор и экономический фактор, а *пять требований* включают физиологический спрос, психологический спрос, эстетический спрос, спрос на развитие талантов и спрос на инновации.

Высшее образование обычно строится как взаимодействие различных внутренних факторов системы образования и обмен между образованием и внешней средой (обществом) в формах вещества, энергии и информации [4, с. 63]. В университетской экосистеме существует три основных ценностных субъекта: педагог, воспитатель и общество, в центре которого находится человеческий фактор. Основное содержание системы состоит в том, чтобы стремиться к передовым знаниям, углубленно учиться, приобретать профессиональные навыки, искать решение различных проблем, а также исследовать и открывать новое.

Модель идеального университета предполагает получение всестороннего развития, сохраняя при этом баланс между преподаванием и исследованиями, общим и профессиональным образованием, естественными науками и внеучебными мероприятиями, национализацией и интернационализацией.

Построение и совершенствование экосистемы высшего образования – это не только новая образовательная концепция, но и естественная, гармоничная, открытая и инновационная модель развития современного высшего образования. Она придает большое значение, подчеркивает общую функцию и воспитывает экологических членов социума, рассматривает образовательную деятельность как органическое динамическое

целое, концентрирует понимание интеграции в каждом органическом факторе и звене, образуя в конечном итоге единое образовательное экологическое целое. При построении экосистемы высшего образования необходимо следовать некоторым основным принципам. *Принцип экологического процесса* является обязательным или упорядоченным правилом, поскольку университет является культурной экосистемой, где основной экологический процесс должен соблюдаться исключительно. Это императивный принцип поддержания целостности, иерархии, цели и экологической адаптивности системы с точки зрения управления, а также координации различных экологических факторов для построения здоровой экосистемы и повышения эффективности работы организации. *Принцип сочетания образованности и нравственности* заключается в том, чтобы объединить различные формы образования с разнообразными моральными сферами и рационально использовать образовательные ресурсы для повышения общего качества образования, содействия стабильности и процветанию системы образования. В экологической биосистеме взаимоотношения между отдельными организмами часто представляются сложной сетевой структурой, в контексте которой формируется экологическая цепочка со сложной архитектурой. В отличие от биосистемы, образовательная экологическая цепь – это не только отношение передачи и получения энергии, распространения и принятия, но и сложное отношение потока знаний, в формах горизонтального, вертикального и сквозного смешения, в соответствии со стадиями и характерами образования, что соответствует *принципу экологической цепочки*. Такой подход в зарубежной литературе редко обсуждался, поскольку содержание и отношения довольно сложны и трудно поддаются качественному описанию. Осуществимое предложение состоит в том, чтобы рассмотреть экологическую цепочку как абстрактную систему и исследовать ее качественно, количественно и динамически с помощью современной науки и техники. *Принцип целеустремленности* важен для жизнедеятельности системы, при этом требования обычно удовлетворяются через процессы обратной связи, самоорганизации и самонастройки. Эффективность функционирования системы образования в самоорганизации и самонастраивании оценивается при реакции на несоответствия по обратной связи, при этом демонстрируется степень совершенствования в области удовлетворения требованиям системы [7, с. 18].

Кроме рассмотренных принципов, в зарубежной литературе рассматривается множество стандартов и правил, в частности, закон фактора ограничения, закон толерантности и наиболее подходящий принцип,

эффект цветочного горшка, принцип образовательной ниши, закон образовательной экологической цепи, образовательный ритм, принцип социальной сплоченности, групповая динамика, взаимоотношения групп, эффект целостности и маргинальный эффект образовательной экосистемы – все это доступно для анализа системы и ее характеристик.

**Современные проблемы в экосистеме высшего образования.** С точки зрения экологической структуры, существуют некоторые противоречия и дисбалансы в иерархической структуре, структуре системы высшего образования, структуре типов, структуре учебных программ и структуре преподавателей высшего образования. Нормализация и стандартизация педагогического менеджмента в определенной степени сдерживали развитие образовательной экологии: учебный процесс должен строго соответствовать разработанному расписанию и учебному плану, образовательные программы формируют строго определенный набор компетенций, мониторинг и оценивание результатов обучения не учитывают особенности и склонности студентов.

Высшее образование находится в многомерной экологической сети, среда которой состоит из экологического, природного, социального, культурного, экономического, физического, психологического, базового образования, профессионального образования, образования взрослых и других экологических факторов. Дисбаланс во взаимодействии компонентов может препятствовать прогрессивным процессам или искажать их истинное целеполагание. Для достижения устойчивого развития высшее образование должно быть сбалансировано с экологической средой и с внутренней средой человека.

**Направления создания сбалансированной экологической среды.** Решение проблем в современной образовательной экосистеме необходимо сочетать с процессом сбалансированного развития экологической среды высшего образования, которое включает в себя следующие *три аспекта*: экологическая среда для адаптации студентов к будущей профессиональной деятельности, экологическая среда для повышения квалификации и профессиональной переподготовки педагогов, экологическая среда для самостоятельного развития университета.

Устойчивое развитие образования напрямую связано не только с общим прогрессом, но и с непрерывным самосовершенствованием членов социума. Образование – это сложный систематический проект, который должен быть хорошо спроектирован и должен управляться на основе теории систем и принципов в соответствии с фактическим статусом, естественными процессами и моделью роста обучающихся. Преподаватель – важнейшее звено экологической цепи образования, и общий

уровень качества педагогических кадров оказывает решающее влияние на развитие образовательной экологической среды, воспитание творческих и талантливых студентов. Для самих педагогов эффективное самосовершенствование, гармоничность и целостность личности необходимы и должны быть реализованы в экологической среде. Вся работа университетов должна осуществляться на основе принципов и концепций экологического развития. При рассмотрении устойчивого развития образования обычно придается значение не только аппаратному обеспечению или структуре университета, но и программному обеспечению – устойчивой среде поиска и развития талантов должно уделяться больше внимания. Построение открытой инновационной платформы может обеспечить развитие образовательной экосистемы высшей школы.

В зарубежной научной литературе в области развития экосистем образования предлагаются модели и способы построения такой платформы, при этом исследования на данный момент слабо систематизированы и часто ориентированы на менталитет или национальные особенности. Глобальный сформулированный подход к исследованиям в данный момент не оформлен [5, с. 58].

**Выводы.** При изучении образовательной экосистемы уделяется внимание целостному процессу, всем его компонентам и их взаимосвязи. Построение корректной и сбалансированной образовательной экосистемы и открытой инновационной платформы, создание экологической среды, в которой обучающиеся развиваются и растут профессионально, преподаватели самосовершенствуются, а организации развиваются самостоятельно, являются эффективными способами подготовки качественных инновационных талантов. В данной области исследований можно систематизировать подходы и предложения по развитию образовательных экосистем в глобальном контексте, обобщить результаты по изучению проблем и рисков при построении открытой инновационной платформы.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Сундукова, Т.О. Зарубежные практики непрерывного образования в вузах = Foreign practices of continuing education in universities / Т.О. Сундукова, Г.В. Ваныкина // Непрерывная система образования «Школа – Университет». Инновации и перспективы : сборник статей III Международной научно-практической конференции, Минск, 31 октября – 1 ноября 2019 г. / Белорусский национальный технический университет ; редкол.: О.К. Гусев [и др.]. – 2019. – С. 211-214.
2. Quan, S.J. Study on the Structure and Character-istics of Higher Education Ecosystem in Hong Kong. / S.J. Quan, Y.L. Wang // Journal of Higher Education Management. – 2017. – № 11. – С. 117-124.



3. Sharp, P. A. Meeting global challenges: discovery and innovation through convergence / P. A. Sharp // Science. – 2014. – Т. 346. – №. 6216. – С. 1468-1471.
4. Singh, V. Two way question classification in higher education domain / V. Singh, S. K. Dwivedi // International Journal of Modern Education and Computer Science. – 2015. – Т. 9. – №. 59-65.
5. Zhang, S. The Thought and Practice in Teaching Reform of “Soil Mechanics” / S. M. Zhang, G. Wei, S. X. Zhang, X. J. Wei // International Journal of Modern Education & Computer Science. – 2013. – Т. 1. – №. 29. – С. 55-59.
6. Zhiqin, L. Study on Higher Education Service Quality Based on Student Perception / L. Zhiqin, F. Jianguo, W. Fang, D. Xin // IJ Education and Management Engineering. – 2012. – Т. 4. – С. 22-27.
7. Xu, T. Research on Ecosystem Model and Elements of Innovation and Entrepreneurship Education in International Higher Education: A Case Study of MIT / T. Xu, L. Yan // Journal of Distance Education. – 2017. – Т. 4. – С. 15-29.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ЗАПОРОЖСКОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**HEALTH-PRESERVING SYSTEM AT ZAPOROZHYYE STATE  
MEDICAL UNIVERSITY**

Ю.В. ВОЛКОВА, Р.А. ФЕДОРЧЕНКО  
YU.V. VOLKOVA, R.A. FEDORCHENRO

Запорожский медицинский университет  
Запорожье, Украина  
Zaporizhzhia State Medical University,  
Zaporizhzhia, Ukraine

*e-mail: volkovayuliyavladimirovna@gmail.com*

---

В статье автор раскрывает основные составляющие системы здоровьесберегающей деятельности Запорожского государственного медицинского университета: рациональная организация учебного процесса с учетом всех санитарных норм и гигиенических требований, организация оптимальной физической активности студентов, организация рационального питания студентов, качественное медицинское обслуживание, обеспечение безопасности жизни, образовательная и педагогическая деятельность, формирующая ценность здоровья и пути его укрепления. Особое внимание уделяется вопросам вовлечения преподавателей в процесс формирования мотивации к ведению здорового образа жизни у студентов.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающие технологии, студенты-медики, учебный процесс, охрана труда.

In the article, the author reveals the main components of the health-preserving system of Zaporizhzhia State Medical University: rational organization of the educational process, taking into account all sanitary standards and hygienic requirements, organization of optimal physical activity of students, organization of rational nutrition for students, high-quality medical care, ensuring life safety, educational and pedagogical activities shaping the value of health and ways to strengthen it. Particular attention is paid to the issues of involving teachers in the process of forming motivation to lead a healthy lifestyle among students.

*Key words:* health-saving technologies, medical students, educational process, occupational safety and health.

---

Studentship is a rich, varied and interesting period of life, which is characterized by special physical and psychological stress for a person, associated with the development of new educational material, creative and scientific achievements, the formation of personal and family life. In modern conditions of social, environmental, economic and political instability of our society, student youth is experiencing significant pressure from the social and environment, which is manifested in the deterioration of health [1, p. 293].

The educational process of modern medical students is characterized by a high density, a steady intensification of educational programs, the widespread introduction of innovative technologies, and a lack of free time. It should also be noted that the training of highly qualified specialists in the conditions of the Bologna system, competitive in the labor market, as well as capable of competent, responsible and effective activities in their specialty is impossible without increasing the role of students' independent work aimed at stimulating their professional growth and fostering their creative activity. [4, p. 116]. Of course, all these factors can lead to non-observance of the basic principles of a healthy lifestyle and disruption of both somatic and psychological health of students. Therefore, strengthening and protecting the health of student youth by introducing health-saving technologies is one of the main tasks of every medical university.

The most generalized definition can be considered that considers health-preserving technologies as a system of pedagogical principles, in the implementation of which the preservation and strengthening of the physical, psychological and intellectual health of participants in the educational process is achieved. This system includes recreational, educational, pedagogical and

other methods of physical education, with the help of which it is possible to achieve the set goals [3, p. 110].

Also, the concept of «health-preserving technology» can be considered as a set of principles, techniques and methods of pedagogical work, which complement the traditional technologies of teaching and upbringing, endow them with signs of health preservation [2, p. 28].

The main directions of health-preserving activities of Zaporizhzhia State Medical University (ZSMU) are:

- rational organization of the educational process in accordance with sanitary standards and hygienic requirements;
- organization of optimal motor activity of students;
- organization of rational nutrition for students;
- quality medical care;
- ensuring the safety of life;
- educational and pedagogical activities on the formation of the value of health and ways to strengthen it.

One of the most important areas of the university's activities is compliance with sanitary and hygienic norms and rules in organizing the educational process and scheduling, as well as providing comfortable conditions both in classrooms and in dormitories, and on the campus.

Much attention is paid to the organization of students' optimal motor activity. Thus, in the educational process of medical students of university, physical education classes are conducted at all faculties with a strict division of students into groups in accordance with their state of health. In addition, a sports club operates on the territory of the ZDMU campus, where everyone can sign up for sports sections: aerobics, basketball, volleyball, kettlebell lifting and arm wrestling, bullet shooting, football, table tennis. And the university administration encourages in every possible way - organizes competitions, ensures the participation of prize-winners of intra-university competitions in city, intercity, all-Ukrainian and even international competitions, encourages additional scholarships, etc.

The Zaporizhzhia State Medical University has an autonomous food supply system - a canteen where fresh and healthy dishes are prepared every day, several cafes, including a café of national Indian cuisine, there are buffets in each educational building. It is also possible to order an individual menu by phone.

Special attention is paid to medical care.

Every year, all students, regardless of their health condition, undergo a medical examination, if necessary, receive treatment both in the "University Clinic" and in the best hospitals in the city. The diagnostic complex of the

scientific and educational medical center «University Clinic» is represented by a biochemical laboratory, laboratories for functional diagnostics, X-ray, ultrasound and endoscopic studies. Physiotherapy and rehabilitation departments play an important role in the treatment process.

All students regularly receive a set of preventive vaccinations. There is a medical center on the territory of the university, where students can receive the necessary medical care in acute and urgent conditions. Regular consultations at the medical center are carried out by qualified specialists - university employees.

There is also a medical rehabilitation and prevention center on the campus. Here, students can undergo a number of physiotherapy procedures for their recovery during the academic year.

The staff of the university includes the head and chief engineer for labor protection, who ensure the safety of both the teaching staff and students. Each department has a person responsible for the organization of safe working conditions. All employees upon hiring, and then twice a year, undergo safety training. In the first lesson, all students are instructed on safety and accident prevention during practical classes.

Much attention is paid to teaching students the basic concepts and methods of ensuring the safety of life and work at our department - general hygiene and ecology. So in the curriculum of students of all faculties in the discipline «Hygiene and Ecology» included the section «Occupational Hygiene», and since 2017 at our department, students began to study also a new discipline «Occupational safety in the medical industry.» The main tasks of studying these academic disciplines are to ensure the safety of life, health and working capacity in a working environment through the use of a complex of legislative, organizational, engineering, sanitary and hygienic, therapeutic and prophylactic and other measures, education of moral ethical values aimed at preventing industrial injuries and the occurrence of occupational and work-related diseases.

The curriculum of the academic discipline «Labor protection in the medical industry» consists of one module, three submodules. When studying the topics of Submodule 1 «General issues of labor protection», students get acquainted with the legal and organizational foundations of labor protection, the organization of labor protection in medical institutions and institutions higher medical education, they study the basics of hygiene and physiology of work, and their importance for creating safe working conditions. The Submodule 2 «Features of working conditions in the medical industry» includes topics through which students learn about occupational hazards in the performance of functional duties of medical workers, which accidents

and accidents can occur in medical institutions and what needs to be done when they occur. They also study the peculiarities of working conditions and health status of medical workers of different specialties. Submodule 3 «Special issues of labor protection in medical industry «includes the following topics:» Hygiene and labor protection in medical institutions «; «Labor protection in certain structural units of medical institutions and higher medical educational institutions»; «Dangerous infectious diseases in the work of medical workers»; «Fundamentals of industrial safety of medical workers.» Thus, while studying the discipline, students acquire knowledge and skills that they can rationally use in their professional activities to strengthen their health and prevent somatic and occupational diseases.

A lot of departments of ZDMU are engaged in educational and pedagogical activities on the formation of the value of health and ways to strengthen it, but our department plays the main role in this work. So, at the department, the curriculum includes the disciplines «Hygiene and Ecology», «Hygiene and Ecology with the Hygiene of Children and Adolescents», «Hygiene and Ecology with Hygienic Expertise», «Hygiene in Pharmacy». In the study of which, much attention is paid to the basic principles of the formation of a healthy lifestyle and personal hygiene, the hygienic value of physical activity, hardening, rational nutrition, the correct regime of work and rest in the formation and maintenance of health, the consequences of abuse of harmful and dangerous habits. The coverage of psychohygiene and psychoprophylaxis issues occupies a proper place. prevention and early diagnosis of infectious, endemic diseases, desynchronosis. Environmental health risk factors, hygienic requirements for the quality of clothing and footwear, food, books, furniture, toys and everyday items are studied in detail. Of particular importance is the work of teachers to attract students to the activities of our scientific community. The focus of the community is to promote a healthy lifestyle. We try to form motivation among students to change their lifestyle by organizing disputes, round tables on the adverse effects on the body of bad habits, psychological stress and chronic stress and the need to maintain a healthy lifestyle in the formation, strengthening and maintenance of health. Also, our teachers develop and implement practical recommendations for a healthy lifestyle.

Many students are actively involved and even offer their ideas for scientific and practical research. For example, one of the most interesting works that were proposed by students was the study of the composition of energy drinks popular among students and their effect on the body [5, p. 48].

Thus, in the Zaporozhye State Medical University, an integral system of health preservation has been created and is effectively functioning, in which

the management of the university, the entire staff and students are involved in the process of preserving and strengthening health. Of course, there is still much to improve and add new health-saving technologies to the existing system, and our university will certainly continue this work.

#### BIBLIOGRAPHIC REFERENCES

1. Волкова Ю.В. Проблемы формирования здорового образа жизни среди студентов-медиков / Ю.В. Волкова, Д.М. Савоськин, Н.Н. Сидоренко // Современные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: сб. материалов II Международной научно-практической интернет-конференции. Беларусь, Минск, 10–12 апреля 2019 г. - С. 293-298.
2. Горелов, А.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований – 2008. - Вып.6.- С.28-33.
3. Должикова Х.В. Здоровьесберегающие технологии / Х.В. Должикова, Г.А. Лобачев // Тюмень. Изд-во: «Вектор Бук». – 2017. – с. 110-113.
4. Корнієвська В.Г. Організація самостійної роботи студентів при вивченні фармацевтичної ботаніки / В.Г. Корнієвська // Запорозький медичний журнал. - 2013. - №2. - С. 116-118.
5. Volkova Yu.V. Energy drinks as a risk factor for students' health / Yu.V. Volkova, D.M. Savoskin, N.M. Sydorenko // Єдине здоров'я та проблеми харчування. - 2018. - №1. - С. 48-52.

# ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE HEALTHY LIFESTYLE FORMATION

Д.А. Гришанков – студент 3 курса

D.A. GRISHANKOV – 3<sup>RD</sup> YEAR STUDENT

Научный руководитель Л.А. Лучинович

RESEARCH SUPERVISOR L.A. LUCHYNOVICH

Белорусский государственный университет,  
пр. Независимости, 4, 220030, г. Минск, Беларусь

Belarusian State University,

Independence Avenue, 4, 220030, Minsk, Belarus

*e-mail: Luchyno@bsu.by, fsc.grishank@bsu.by*

---

Статья посвящена рассмотрению возможности использования информационных технологий в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи в процессе физического воспитания.

*Ключевые слова:* информационные технологии, физическое воспитание, здоровый образ жизни, студенты.

The article studies the information technologies opportunities in the formation of a student youth healthy lifestyle in the process of physical education.

*Key words:* information technologies, physical education, healthy lifestyle, students.

---

В последние годы значительно возросла ориентация широких слоев населения на здоровый образ жизни. Сбалансированное питание, водный баланс, физическая активность – вот в чем заинтересованы люди двадцать первого века. Физические упражнения помогают оставаться здоровыми и держать себя в тонусе, а регулярные тренировки способствуют красивому стройному и рельефному телу. Другой тенденцией современности является широкое внедрение в повседневную жизнь информационных технологий. Информационные технологии (ИТ) лежат в основе фундаментальных изменений, происходящих в обществе, постепенно вытесняя традиционные формы коммуникаций.

Актуальность применения ИТ в формировании здорового образа жизни требует информатизации процесса физического воспитания, дальнейшей разработки, усовершенствования и распространение среди студентов знаний о важности здорового образа жизни, возможностях

использования информационных технологий и Internet-ресурсов.[1]

Многие могут сразу задать вопрос, а какая взаимосвязь между ИТ, спортом и ЗОЖ? Первой ассоциацией, которая приходит на ум является футбол. Если вспомнить чемпионат мира, то там во время трансляции, помимо всего прочего, показывали, сколько километров футболист пробежал за матч. Не известно точно, как технологии применялись конкретно в данном случае, но вообще существуют две технологии подсчёта этого расстояния.

Первый способ – чипы в кроссовках. Акселерометр, датчик давления, беспроводное зарядное устройство, связь по Bluetooth с приложением – это уже атрибуты кроссовок, в том числе. Такая обувь способна измерять количество и частоту шагов, расстояние, скорость, сожженные калории, температуру ног, определять центр массы тела и постановку ступни. Гаджет будет также полезен тренерам для отслеживания ошибок своих подопечных.

Второй способ связан с камерами, которые охватывают всё поле и фиксируют движение. С помощью специального софта данные с этих камер собираются и анализируются, а затем выдаётся результат.

Другим примером применения ИТ-технологий в спорте является комплекс Hawk-Eye. Наибольшую славу он приобрел благодаря теннису, хотя он также применяется в снукере, футболе и крикете. Эта система появилась как попытка облегчить работу судей, поскольку возникало множество ситуаций, в которых даже обычные камеры были бессильны. В теннисе комплекс отслеживает попадание мяча в поле, и по результатам специально смоделированной картинке судья в спорной ситуации может определить попал ли мяч в аут, или он задел игровое поле. Программа способна распознать мяч, летящий на большой скорости, притом, что в мяче нет никаких чипов, или иного рода дополнений в конструкции, позволяющих упростить его распознавание. Сама технология распознавания мяча содержится в секрете. В крикете к её использованию прибегают для проверки правила LBW (Leg before wicket). В футболе это система применяется для того, чтобы проверить пересёк ли мяч линию ворот. Стоит сказать, что фанаты футбола уже давно ожидали внедрения подобной системы, поскольку уже были прецеденты, когда все люди, смотревшие игру по телевизору, видели гол, а главный арбитр встречи не фиксировал взятие, поскольку иногда его было просто невозможно увидеть без помощи камеры. Внедрение системы должно было решить данную проблему, подавая сигнал на браслет главного арбитра в случае, если мяч пересёк линию ворот.

Первые Hawk-eye применили в футболе в чемпионате Англии по



футболу в сезоне 2013–2014, также эта система учувствовала в тендере, в котором определялось, какая система будет внедрена во время чемпионата мира по футболу 2014 года, но она проиграла другой системе GoalControl–4D.

В снукере же Hawk-eye применяется не для решения в спорных ситуациях, поскольку их там, в принципе быть не может, а для визуализации картинки и как инструмент помощи для комментаторов, например, с её помощью показывают траектории удара от борта. Говоря о влиянии этой технологии, нельзя не сказать, что некоторые известные спортсмены являются противниками подобных систем из-за того, что он удаляют такой аспект из состязания, как человеческий фактор. Судейские ошибки могут быть драматичными, вызывать негодования у зрителей и спортсменов, а введение подобных систем может лишить спорт эмоциональности.[6]

Не стоит забывать, что в некоторых видах спорта фиксация результата происходит с помощью ИТ как инструмента фиксации. Например, фотофиниш в легкой атлетике, или замер длины прыжка. Самым лучшим примером, показывающим, как ИТ-технологии могут влиять на представление и результаты в спортивной сфере, является автоспорт.

Полвека назад в Формуле–1 машины, конечно, отличались от обычных машин, но разница была лишь в самих комплектующих. Сейчас же болид имеет сложную технологическую поддержку, это можно заметив лишь бросив взгляд на руль. Множество кнопок, которые выполняют, такие функции, как регуляции подвески, режим работы двигателя, регулирование антикрыльев и другие тонкие настройки, которые нельзя встретить в обычном автомобиле. Не стоит также, и забывать о такой вещи, как передача телеметрической информации автомобиля в командный бокс, по результатам которой команда даёт совету пилоту по изменению параметров болида. Прогресс дошел до того, что появилась автоматическая подвеска, которая изменяет свои параметры в зависимости от показаний бортового компьютера автомобиля. Вскоре эту технологию запретили, поскольку в таком случае возник серьезный риск того, что соревнования по факту

Тренировки профессиональных спортсменов также претерпели изменения из-за появления новых технологий. Если раньше спортсмены могли менять план своих тренировок исходя лишь из собственного опыта и ощущений, то если сейчас понаблюдать за процессом подготовки, можем наблюдать такую картину: спортсмен бежит на беговой дорожке, к его телу прицеплены датчики, на нём самом может быть надета маска, которая может фиксировать объём выдыхаемого воздуха. В результате

отображается полная информация о биометрических параметрах человека, и, исходя из этих результатов, тренера узнают текущее состояние, и в случае необходимости откорректировать план тренировок, учитывая, в том числе и особенности организма конкретного спортсмена. Далее необходимо рассмотреть влияние ИТ-технологий на спорт не со стороны спортсмена, а со стороны организаторов мероприятия. Впервые компьютер при организации спортивных мероприятий применили в 1960 году при проведении олимпиады в Риме. Компьютер заносил данные о результатах соревнований. Сейчас же просто невозможно представить себе организацию большого спортивного мероприятия без участия ИТ-технологий.

В завершение темы о влиянии информационных технологий в спорте хотелось бы рассказать о таком явлении, как киберспорт.

Киберспорт это относительно недавно сформировавшееся явление, суть которого заключается в соревновании игроков в компьютерной игре. Развитие информационных технологий привело к тому, что они создали новый вид спорта. В США игра “League of Legends” была официально признана видом спорта, то есть участники соревнований по этой игре были приравнены к баскетболистам НБА, или футболистам МЛС, для игроков-иностранцев выдавались соответствующие визы. Это факт еще раз показывает, что значение информационных технологий в нашей жизни велико, и оно еще больше будет увеличиваться в будущем. [5]

Рассмотрим теперь наиболее популярные устройства, используемые сегодня любителями ЗОЖ и спортсменами. Наибольшей популярностью пользуются Smart часы. Это технология, которая стала появляться не так давно, но уже стремительно развивается. На сегодняшний день smart часы очень сильно отличаются от своих предшественников, в них стали использовать самые современные технологии и теперь их используют не только как калькулятор, теперь с них можно слушать музыку, отвечать на звонки и сообщения, делать снимки и видео, выходить в интернет, а также с помощью них можно управлять автомобилем и это ещё не предел. Их стали оснащать специальными датчиками, которые считывают показатели пульса, АД, температуру тела, и многое другое, тем самым следя за вашим здоровьем.

В последнее время становятся все более популярными фитнес-браслеты, которые помогают людям следить за их физической активностью. Трекер представляет собой современный гаджет в виде браслета, совмещающий в себе пульсометр, шагомер и другие функции. Это многофункциональное приспособление, которое уже завоевало

сердца десятков тысяч людей своей практичностью, универсальностью и привлекательным дизайном.

Основой любого фитнес-трекера является акселерометр – датчик способный автоматически фиксировать движение. На основании данных акселерометра можно узнать сколько шагов было пройдено за день, время активности, какое было пройдено расстояние и сколько при этом было затрачено калорий. Акселерометр также дает гаджету информацию о положении в пространстве и скорости передвижения.

Таким образом, трекер или часы «понимают», в каком положении сейчас находятся, «зная» о том, двигается владелец или нет. Не все акселерометры одинаковы – есть цифровые, есть аналоговые, есть чувствительные, есть не очень.

Такие аксессуары имеют множество функций, начиная от шагомера и заканчивая фазами сна. Устройства помогают отслеживать активность пользователя и строить графики, благодаря чему можно с легкостью следить за своими успехами, оценивать их и делать выводы. Пользователи взаимодействуют с устройством через приложение для смартфонов.

Почему важно следить за пульсом? В первую очередь это позволяет сделать любой вид физической активности более эффективным. Не секрет, что контроль так называемых пульсовых зон позволяет существенно улучшить отклик организма на нагрузку. Например, если целью утренних пробежек является похудение, то пульс необходимо держать в области 130 ударов в минуту. Более быстрый или медленный пульс будет существенно замедлять процессы жиросжигания, потому подобный труд будет проделан впустую. Если не контролировать свой пульс, то польза и эффективность пробежки может существенно понижаться, сводя все старания на нет. Важнейшей функцией браслета является контроль сна. На первый взгляд в этом нет ничего особенного, но устройство позволяет собирать статистику не только о времени, но и о качестве отдыха. Вы можете отслеживать фазы сна, что открывает совершенно новые возможности. Например, можно избежать переизбытка или недостатка сна, а также просыпаться именно тогда, когда это оптимально по времени. Третьей важнейшей функцией, которая для многих людей выходит и вовсе на первое место, является контроль потраченных калорий. Основываясь на информации о дневной активности, браслет в паре с сопутствующим приложением делает расчеты сожженных за день калорий. Некоторые модели фитнес-трекеров позволяют вести собственный дневник питания. Кроме сожженных калорий можно посчитать потребленные калории, а также узнать баланс углеводов, жиров и белков. Очень актуально для пользователей, следящих за собствен-

ным весом. Более того, браслет постоянно остается на руке, потому достоверность информации приближается к 100%. В остальном, этот незаменимый гаджет может отслеживать всё, что касается здоровья, от количества пройденных шагов, потраченных калорий, температуру тела, до качества сна, а благодаря «умному» софту и интеграции с ПК или мобильными ОС, можно не только получать бесценные данные, но и сравнивать их с другими. Фитнес-браслет – лучший помощник любителей регулярных продуктивных тренировок. Более “продвинутые” модели смарт браслетов умеют выполнять ряд других полезных функций:

- Измерение артериального давления.
- Измерение уровня кислорода в крови.
- Определение уровня стресса.
- Измерение температуры и потоотделения.
- Контроль частоты дыхания.
- ЭКГ.
- Определение местоположения, скорости и расстояния с помощью встроенного GPS-модуля.
- Бесконтактные платежи NFC.
- Автоматическое отслеживание разных спортивных режимов, включая плавание.
- Удаленное управление камерой смартфона.
- Управление музыкальным проигрывателем смартфона.
- Использование браслета в качестве музыкального проигрывателя или как Bluetooth-гарнитуры.
- Отображение прогноза погоды.
- Контроль приема лекарств и воды.
- Отправка данных тренерам и лечащим врачам. Всё больше среди людей в домашних условиях стали использоваться оптические датчики сердечного ритма. Для определения частоты сердечного ритма и АД не нужно идти к врачу. Современные оптические датчики могут довольно точно снять показания. Светодиоды такого датчика излучают свет, который поглощается тканями организма, включая кровь. При этом кровь поглощает больше света, чем, к примеру, кожа. Изменения количества крови в сосудах приводит к изменению уровня поглощения света, что и фиксирует датчик. Специальный алгоритм на основе этих данных определяет частоту сердечного ритма. Самые продвинутые датчики приближаются по точности к ЭКГ.

Смарт-часы – это не только украшение или элемент наряда, но и наручный персональный помощник, в какой-то мере облегчающий жизнь и мотивирующий для занятий спортом. Основная возможность

смарт-часов отслеживание физической активности. Многие умные часы умеют выполнять функции фитнес-трекера, как минимум посчитать пройденные шаги, расстояние и количество затраченных во время тренировки калорий. Многие устройства оборудованы также датчиком частоты сердечных сокращений, и умеют автоматически определять начало и конец пробежки, или тренировки, и даже подсчитать количество подходов для каждого упражнения. Более продвинутые модели, такие как Suunto 3 Fitness и вообще могут сами составить для вас план тренировки, основываясь на показателях вашего организма. В отдельных моделях смарт-часов имеются датчики электропроводимости кожи, сенсор датчик. Модули такого типа предназначены для измерения проводимости кожи и контролировать водносолевой баланс. Чем больше влаги на коже, тем лучше ее проводимость. А по уровню увлажнения кожи можно определить и уровень активности тренировки. Данные с таких датчиков коррелируют с показаниями других датчиков. А специальных алгоритм просчитывает данные, анализирует их и выводит в читаемом виде на дисплей часов или смартфона.[4]

*Выводы.* Современная система ценностей, мотивации, привычки, целенаправленное поведение индивидуума становятся своего рода ядром реализации социальной идеологии в вопросах формирования здорового образа жизни. В связи с этим одним из принципиально важных моментов является распространение среди студенческой молодёжи знаний о важности здорового образа жизни возможностях использования информационных технологий и Internet-ресурсов, корректирующих и сберегающих здоровье. Информатизация процесса физического воспитания студентов является при этом одним из основных направлений способствующих формированию их здорового образа жизни.

Внедрение ИТ-технологий, с одной стороны, расширило возможности спортсмена и тренера, а с другой стороны – поставило новые задачи. К ним можно отнести внедрение последних достижений ИТ в практику, работа над проблемами прогнозирования спортивной успешности спортсмена, оптимизация методов спортивного менеджмента и обучения спортивным дисциплинам. [3] Оценивая современный этап развития инновационных технологий в области физической культуры констатируем, что, несмотря на большое количество направлений их применения и публикаций, эти разработки часто имеют единичный характер и широко не распространяются. В последние годы проявляется интерес к внедрению и использованию автоматизированных систем в процессе физического воспитания студентов. Вместе с тем, вопросы разработки и внедрения автоматизированной системы контроля физи-

ческого состояния остаются чрезвычайно актуальными и требуют решения [2]. Полагаем, что назрело время модернизации современной системы физического воспитания на основе более широкого внедрения инновационных технологий для автоматизации сбора персональных данных, анализа результатов обследований, осуществления индивидуальных консультаций, разработки личностных программ развития физической активности как формы здорового образа жизни.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Асмолова Л.А. Управление физическим воспитанием студентов на основе современных информационных технологий: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.А. Асмолова. – Алматы: КАСТ,2003. – 28 с.5.
2. Коваленко М.И. Современные инновационные технологии в физическом воспитании и формировании здорового образа жизни. Электронный научно – практический журнал «Синергия», №16. Москва. 2017. – 13 – 18 с.
3. Немова О.А. Повышение эффективности физического воспитания студентов средних профессиональных образовательных учреждений с использованием информационных технологий: автореф.дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / О.А. Немова.–Хабаровск: ДГАФК,2006.–24с.
4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/statya-ispolzovanie-informacionnih-tehnologiy-v-processe-formirovaniya-predstavleniy-o-zdorovom-obraze-zhizni-u-mladshih-shkolni-656425.html> – Дата доступа: 29.04.2020.
5. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://revolution.allbest.ru/sport/00561963\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/sport/00561963_0.html)– Дата доступа: 1.05.2020
6. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:[https://vkr.pspu.ru/uploads/779/Kadochnikova\\_vkr.pdf](https://vkr.pspu.ru/uploads/779/Kadochnikova_vkr.pdf) – Дата доступа: 04.05.2020.

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БЕЗОПАСНОСТЬ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА»**

**HEALTH-SAVING EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN  
TEACHING THE DISCIPLINE «HEALTH & SAFETY  
PROFICIENCY»**

А.А. ДЕРЕВИНСКАЯ, Е.В. ЖУДРИК  
A.A. DZERAVINSKAYA, E.V. ZHUDRIK

Белорусский государственный университет,  
Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка  
Минск, Республика Беларусь  
Belarusian State University,  
Belarusian State pedagogical University named after Maxim Tank  
Minsk, Belarus  
*e-mail: derevinskaya.a@mail.ru, j.katty@mail.ru*

---

В статье рассматривается опыт использования здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе вуза, которые способствуют увеличению активности обучающихся, формированию благоприятной психологической атмосферы на учебных занятиях, обеспечению условий для самообразования студентов.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающие технологии, студенческая молодежь, безопасность жизнедеятельности человека.

The article considers the experience of using health-saving educational technologies in the university educational process, which contributes to an increase in students' activity, establishment favorable psychological atmosphere in classrooms and providing conditions for students' self-education.

*Key words:* health-saving technologies, students youth, Health & Safety proficiency.

---

В XXI веке использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе со студенческой молодежью является необходимостью, так как формирование навыков здорового образа жизни, укрепление и охрана здоровья, повышение работоспособности студентов является одной из задач подготовки высококвалифицированных специалистов.

Изучению различных аспектов применения здоровьесберегающих технологий в вузах посвящены многочисленные исследования зарубежных и российских специалистов, таких как Л.Н. Антонова, И.П. Борисова, С.Г. Сериков, В.Н. Соловьев, В. Зайцева, Г.А. Ивахненко, М. Монтессори, Э.Н. Вайнер, А.Я. Найн, С. Френе, рассматривающих организацию и содержание здоровьесберегающего образовательного процесса. Проблема использования здоровьесформирующих технологий в учреждениях высшего образования представлена в научных работах В.Ф. Балашовой, Н.А. Безруких, Д.В. Викторовой, Я.М. Герчак, Н.З. Кайгородовой, Э.П. Комаровой, М.М. Мельниковой, Д.С. Сомова, В.В. Стригина.

Понятие здоровьесберегающих технологий многими исследователями рассматривается по-разному, поэтому единого определения не существует, вместе с тем, можно выделить аспекты, их характеризующие:

1) Здоровьесберегающие технологии включают образовательные методы и приемы, применяемые для сохранения и укрепления здоровья не только студентов, но и преподавателей.

2) Здоровьесберегающие технологии выступают как совокупность педагогических принципов, которые дополняют общеобразовательный процесс, наделяя его признаками здоровьесбережения.

3) Включение здоровьесберегающих технологий в практику образовательного процесса позволяет реализовать принципы здорового образа жизни, формирует у обучающихся правильное восприятие и ценность собственного здоровья.

Н. К. Смирнов дает следующее определение: «Здоровьесберегающие образовательные технологии – это комплексная, построенная на единой методологической основе, система организационных и психолого-педагогических приемов, методов, технологий, направленных на охрану и укрепление здоровья учащихся, формирования у них культуры здоровья, а также на заботу о здоровье педагогов» [1, с. 125].

Н. И. Соловьева под здоровьесберегающей образовательной технологией понимает систему способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью учащихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья [2, с. 23-28].

Наиболее обобщенным можно считать определение предложенное Должиковой Х.В. и Лобачевой Г.А., которое рассматривает здоровьесберегающие технологии как систему педагогических принципов, в реализации которых достигается сохранение и укрепление физического, психологического и интеллектуального здоровья участников образовательного процесса. Эта система включает оздоровительные, образо-



вательные, педагогические и прочие методы физического воспитания, с помощью которых возможно достижение поставленных целей [3, с. 110-113].

Здоровьесберегающие технологии классифицируются по характеру деятельности, могут быть как частные (узкоспециализированные), так и комплексные (интегрированные). К комплексным здоровьесформирующим технологиям относятся технологии профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические технологии); технологии, формирующие здоровый образ жизни. Если рассматривать классификацию по направлению деятельности, выделяют: медицинские технологии; образовательные технологии, содействующие здоровью; социальные технологии; психологические технологии по профилактике и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития [4, с. 2-6].

Большинство специалистов придерживаются мнения, что здоровье населения – это обязательное условие благосостояния любого государства. Поэтому вопрос сбережения, поддержания и формирования здоровья, развитие ценностей здорового образа жизни и осознанного отношения к нему считается приоритетным в любой стране [5, с. 19-20]. Особенно это актуально для студенческой молодежи, так как она – ключевой фактор конкурентоспособности в современном обществе и является самой активной частью социума.

Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции. Рекомендации данных специалистов подлежат учету и включению в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность студентов по этим вопросам обеспечивается освоением интегрированной учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека».

В системе подготовки специалиста в соответствии с образовательными стандартами I ступени высшего образования учебная дисциплина «Безопасность жизнедеятельности человека» относится к циклу общенаучных и общепрофессиональных дисциплин государственного компонента. Цель изучения дисциплины – формирование у будущих специалистов культуры безопасности жизнедеятельности, основанной на системе социальных норм, ценностей и установок, обеспечивающих сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях постоянного взаимодействия с окружающей средой. Всего на изучение учебной дисциплины в течение семестра для очной формы получения высшего образования отведено: 102 часа, в том числе 68 аудиторных часов, из

них: лекции – 30 часов, практические занятия – 16 часов, семинарские занятия – 14 часов, управляемая самостоятельная работа – 8 часов.

В соответствии с учебной программой для дневной формы получения образования предусмотрено изучение разделов: «Защита населения и объектов от чрезвычайных ситуаций», «Радиационная безопасность», «Основы экологии», «Основы энергосбережения», «Охрана труда», программа также предполагает применение дистанционных образовательных технологий.

В ходе преподавания учебной дисциплины для студентов первого курса здоровьесберегающие образовательные технологии реализуются через информационно-коммуникационные технологии в условиях высокотехнологичной среды вуза. В образовательном процессе на лекционных, семинарских и практических занятиях используются элементы психолого-педагогических технологий, в частности коммуникативно-диалоговые и проблемно-поисковые технологии.

На лекционных и семинарских занятиях с целью формирования познавательной активности используются следующие коммуникативно-диалоговые формы взаимодействия преподавателя и студентов: дискуссия, «круглый стол», «техника аквариума». Такие организационные формы познавательной деятельности обеспечивают овладение студентами способами публичного выступления, правилами ведения дискуссии и диалога, умением работать в команде и слушать мнение оппонента, то есть в возникающей ситуации реального общения формируется коммуникативная компетентность.

Практические и семинарские занятия позволяют реализовать такие формы и методы проблемно-поисковых технологий: проблемное изложение, формулирование проблемных вопросов и ситуаций, создание и решение ситуационных задач, метод кейсов. Использование элементов проблемного обучения развивает логическое и креативное мышление, самостоятельность и самоорганизацию; формирует общенаучную компетенцию, умение работать в парах и малых группах.

Включение в учебный процесс системы дистанционного обучения Moodle создает условия для организации самостоятельной работы студентов. Электронный ресурс представлен набором интерактивных элементов, сгруппированных в модули: теоретический, практический, тематические тесты, полезные ссылки. Каждый интерактивный элемент курса используется для достижения дидактических целей: «Лекция» – повторение и актуализация имеющихся знаний, самостоятельное изучение студентами теоретического материала; «Тест» – контроль усвоения понятийного аппарата, основных изучаемых вопросов; «Задание» –

формирование умений применять полученные знания на практике, систематизация знаний; «Форум» – организация обратной связи и интерактивного обсуждения изучаемых вопросов.

Таким образом, образовательный процесс в вузе предполагает формирование у будущих специалистов готовности к профессиональной деятельности, для этого важно создать такие психолого-педагогические условия, которые эффективно стимулируют познавательную активность студентов, позволяют им занять личностную позицию и в полной мере проявить себя субъектами учебной деятельности. Для более эффективного достижения общеобразовательных и воспитательных целей, поддержания мотивации обучающихся важно использовать элементы здоровьесберегающих технологий.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2006. – 320 с.
2. Соловьева, Н. И. Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основы организационно-методические подходы ее реализации / Н.И. Соловьева // ЭКО. – 2004. – № 17. – с. 23-28.
3. Должикова, Х. В. Здоровьесберегающие технологии / Х.В. Должикова, Г.А. Лобачев. – Тюмень. Изд-во : «Вектор Бук», 2017. – 140 с.
4. Бальсевич, В. К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 5. – с. 2-6.
5. Спирин, В. К. Реализация здоровьеформирующей функции школы на основе актуализации педагогического потенциала образовательной среды / В.К. Спирин, Л.В. Смирнова, О.А. Чупехина // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 5. – с. 19-20.

# РОЛЬ ЭВРИСТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## THE ROLE OF HEURISTIC TASKS IN THE FORMATION OF LIFE SAFETY CULTURE

Т.П. ДЮБКОВА-ЖЕРНОСЕК

T.P. DYUBKOVA-ZHERNOSEK

Белорусский государственный университет

Минск, Беларусь

Belarusian State University

Minsk, Belarus

e-mail: [djubkova\\_t\\_p@mail.ru](mailto:djubkova_t_p@mail.ru)

---

В статье на примере открытого (эвристического) задания демонстрируется роль технологии эвристического обучения в формировании культуры безопасности жизнедеятельности при опасных происшествиях. Анализируется содержание созданного обучающимся материализованного продукта собственной учебной деятельности, который в сочетании с внутренними изменениями его личностных качеств, умений и способов деятельности обеспечивает формирование культуры безопасности жизнедеятельности.

*Ключевые слова:* эвристическое обучение; открытое задание; утопление; культура безопасности жизнедеятельности.

The article demonstrates the role of heuristic learning technology in the formation of a life safety culture in case of dangerous incidents using the example of a heuristic task. The content of the materialized product created by the student's educational activity is analyzed, which, in combination with internal changes in his personal qualities, skills and methods of activity, ensures the formation of life safety culture.

*Key words:* heuristic learning; heuristic task; drowning; culture of life safety.

---

**Введение.** Открытое (эвристическое) задание как основной содержательный элемент эвристического обучения предусматривает создание обучающимся субъективного образовательного продукта. Его основной признак – отсутствие заранее известного результата выполнения, то есть «открытость» для любого обучающегося, обеспечивающая возможность совершать собственные открытия в исследуемой области реальности [1, с. 6]. Основные компоненты и этапы технологии проектирования и составления заданий открытого типа детально изложены в работе А. Д. Короля [2, с. 13]. Эвристические задания широко использу-

ются для развития у обучающихся учреждений образования креативности, эвристического мышления [3, с. 68; 4, с. 8]. Принимая во внимание возрастающий риск природных катаклизмов, техногенных катастроф, опасных происшествий на производстве и в быту, следует признать актуальным обоснование роли эвристического обучения в формировании культуры безопасности жизнедеятельности.

Культура безопасности жизнедеятельности – это составная часть общей культуры человека, характеризующая уровень подготовки в области безопасности жизнедеятельности и осознанную потребность в соблюдении норм и правил безопасного поведения [5]. Согласно определению, изложенному в Национальном стандарте Российской Федерации, формирование культуры безопасности жизнедеятельности при чрезвычайных ситуациях рассматривается как деятельность по привитию человеку необходимых знаний, умений и навыков по защите от опасностей, а также воспитанию внутренней осознанной потребности следовать существующим нормам и правилам безопасного поведения при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций.

При моделируемых с помощью современных технологий или организуемых ситуациях, сопряженных с риском для жизни и положенных в основу эвристических заданий, речь идет о поиске каждым обучающимся собственного решения, направленного на спасение. Полученный студентом «результат выполнения задания уникален и отражает степень его индивидуального творческого самовыражения, а не ожидаемый “правильный” ответ» [1, с. 6]. Предложенное обучающимся решение является оптимальным с позиций минимизации риска для жизни и здоровья при учете различных видов опасности. Оно может быть применимо как в образовательной области, так и при реальных чрезвычайных ситуациях, однако этот результат выполнения задания во многом зависит от уровня его знаний, способностей, жизненного опыта, личностных качеств, которые подвергаются эволюции в процессе собственной учебной деятельности.

Цель работы – разработать эвристическое задание и обосновать его роль в формировании культуры безопасности жизнедеятельности.

Настоящая статья является результатом участия автора в дистанционной программе повышения квалификации «Методика обучения через открытие: как обучать всех по-разному, но одинаково», организованной в Белорусском государственном университете в рамках реализации проекта «Педагогическая мастерская online-обучения: опыт БГУ» (май-июнь 2020 г.).

**Основная часть.** Этапы проведения эвристического интернет-за-

нения на Образовательном портале БГУ соответствовали требованиям, предъявляемым к организации и проведению занятий данного типа [1, с. 5]. На первом этапе обучающийся выполняет в LMS Moodle открытое (эвристическое) задание, самостоятельно познавая реальный объект действительности и создавая в результате субъективный образовательный продукт (предметный). На втором этапе он сопоставляет материализованный продукт собственной учебной деятельности с культурно-историческим аналогом. На третьем этапе осуществляется обобщение образовательного продукта и создание с помощью инструмента «Форум» коммуникативного продукта. Завершающий этап включает рефлексию эвристического интернет-занятия, в том числе формулирование значимого для обучающегося личного результата.

Эвристическое интернет-занятие проводилось в рамках изучения темы «Первая помощь при поражении электрическим током, молнией, при ожогах пламенем, отморожении, утоплении» (соответствует разделу «Защита населения и объектов от чрезвычайных ситуаций» типовой учебной программы «Безопасность жизнедеятельности человека»). Целевая аудитория – студенты первого курса различных специальностей факультета международных отношений БГУ. Основные цели педагога по отношению к индивидуальной самореализации студента : 1) создать условия для реализации творческого потенциала обучающегося путем порождения им субъективного образовательного продукта как результата выполнения эвристического задания, в основу которого положено опасное происшествие на воде; 2) сформировать основу для освоения обучающимся базового содержания исследуемой области реальности путем сопоставления с созданным им образовательным продуктом; 3) способствовать личностному образовательному приращению обучающегося с акцентом на его внутренний компонент (эволюция знаний, способностей, опыта, жизненных целей и установок) и повышению уровня культуры безопасности жизнедеятельности при опасном происшествии на воде.

Алгоритм разработки открытого задания осуществлялся в соответствии с требованиями, изложенными в работе А. Д. Короля [2, с. 13]. Структура задания включает преамбулу, технологическую часть и ожидаемый образовательный продукт. В эвристическом задании отчетливо прослеживается личностно значимый компонент, мотивирующий обучающегося к творческой самореализации и созданию субъективного образовательного продукта, являющийся одновременно предпосылкой для проявления его индивидуальности. По содержанию задание имеет практико-ориентированный характер, предоставляет возможность вы-

бора разных способов его выполнения, то есть «открыто» для любого обучающегося. Задание имеет интригующее название и побуждает к действиям.

*«СПАСАТЬ ИЛИ СПАСАТЬСЯ?». Спасение утопающих сопряжено с риском для жизни необученных спасателей-добровольцев. Охваченный паническим страхом утопающий может судорожной хваткой уцепиться за шею подплывшего спасателя, что препятствует доступу кислорода в его организм и приводит к быстрой потере сознания.*

*Представьте себя на месте спасателя-добровольца, который бросается вплавь на помощь утопающему, но, подплыв слишком близко, оказывается в «захвате» за шею. Цепкая хватка рук утопающего затрудняет движения спасателя в воде, тянет его ко дну и может привести к гибели обоих.*

*Предложите свой перечень действий для освобождения от «захвата» и спасения собственной жизни. Обоснуйте ответ и оформите его в виде текста (до 2 страниц).*

В содержании задания преднамеренно отсутствуют указания о том, каким образом осуществлен «захват» спасателя за шею (спереди, сзади). Эвристический поиск пути решения проблемы «захвата» осуществляется с помощью эвристических методов, цель которых – создание уникального образовательного продукта. Степень творчества обучающегося в процессе выполнения задания определяется новизной полученных результатов. В качестве примера приводится результат выполнения открытого задания студентом группы МЭ-7 Владиславом К., отражающий его умения мыслить последовательно, логично и нестандартно в ситуации риска для собственной жизни.

*«Спасение утопающего – это, конечно, благородное дело, но при отсутствии должной подготовки у спасателя-добровольца ситуация может обернуться таким образом, что спасти надо будет уже двух человек. В стрессовой ситуации человек часто не отдает себе отчет о своем поведении. Я видел такое на стадионе, когда при большом скоплении людей, находящихся в состоянии паники, человек совершенно не реагирует на произносимые ему слова и на него практически невозможно повлиять. Но это даже сравнить сложно с той ситуацией, когда над жизнью человека нависает прямая угроза, например, когда человек тонет. И, казалось бы, адекватный в повседневной жизни человек полностью теряет контроль над собой.*

*Если подплыть к утопающему слишком близко, он может действительно ухватиться «смертельной» хваткой за тело спасателя, расценивая это как единственно возможный вариант спасения и не понимая,*

*что таким образом, наоборот, препятствует спасению. Профессиональные спасатели знают о возможности возникновения подобной ситуации и к ней подготовлены. Если утопающий захватит спасателя-добровольца, на месте которого могу оказаться я, предлагаю действовать по принципу «эскалации для деэскалации». Суть состоит в том, что спасатель-доброволец задерживает дыхание и внезапно ныряет под воду вместе с утопающим. Последний инстинктивно ослабит хватку, так как ему станет нечем дышать. Затем нужно попытаться полностью освободиться от «захвата», просунув руки между своим телом и руками утопающего и оттолкнув его, а далее действовать согласно технике спасения, рекомендованной для профессиональных спасателей. Следует повернуть утопающего к себе спиной (желательно подплывать к нему также со стороны спины) и, удерживая его голову за подбородок над поверхностью воды, постепенно плыть на спине к берегу. Если от «захвата» удалось освободиться, но сил буксировать утопающего не хватает, следует продолжать удерживать его голову над водой и ждать помощи. Но для меня очень сложно принять однозначное решение, спасать в этой критической ситуации утопающего или все-таки спастись самому».*

Рефлексивно-оценочный этап выполнения эвристического задания свидетельствует о том, что его главным результатом является личное образовательное приращение. Создание материализованного продукта собственной учебной деятельности является внешним его компонентом. Определяющая роль принадлежит развитию внутренних изменений обучающегося в виде эволюции его личностных качеств, умений, видов деятельности, представлений о своих способностях, жизненных целей. Именно внутренний компонент создает предпосылки для творческой самореализации, проявления индивидуальности обучающегося в процессе последующей деятельности и, как следствие, обуславливает установку на новые открытия в исследуемых областях реальности.

Заключение. Выполнение обучающимся эвристического задания, в основу которого положена ситуация, сопряженная с риском для жизни, позволяет ему, с одной стороны, получить материализованный продукт собственной учебной деятельности, обладающий практической значимостью и применимый при необходимости в реальной ситуации (например, при «захвате» утопающим). С другой стороны, результатом выполнения эвристического задания является развитие внутренних изменений обучающегося (его личностных качеств, умений, способов деятельности и др.). Это личное образовательное приращение лежит в основе формирования культуры безопасности жизнедеятельности.



## ЛИТЕРАТУРА

1. Филология. Журналистика. Эвристические (открытые) задания участников оргдеятельностного семинара «Методика обучения через открытие: как обучать всех по-разному, но одинаково». Практикум / под ред. А.Д. Короля. – Минск : БГУ, 2018. – 71 с.
2. Король, А. Д. Как разработать эвристическое задание / А.Д. Король // Народная асвета. – 2014. – № 3. – С. 13–15.
3. Гусева, Т.В. Использование эвристических заданий для развития креативности студентов в системе лично-ориентированного обучения / Т.В. Гусева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2010. – № 1. – С. 66–69.
4. Фоминых, М. М. Педагогические условия развития эвристического мышления при обучении математике студентов нематематических специальностей : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.01 / М.М. Фоминых ; ГОУ ВПО «Уральский гос. пед ун-т имени А. М. Горького. – Екатеринбург, 2006. – 23 с.
5. Национальный стандарт Российской Федерации. Безопасность в чрезвычайных ситуациях. Культура безопасности жизнедеятельности. Общие положения: ГОСТ Р 22.3.07-2014 [Электронный ресурс]. – Введ.01.10.2014. – М.: ФГБУ «Всероссийский научно-исследовательский институт по проблемам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций МЧС России» (Федеральный центр науки и высоких технологий). – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/1200109440>. – Дата доступа: 25.10.2020.

# МЕТОДОЛОГИЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

## THE METHODOLOGY FOR DESIGNING FITNESS TECHNOLOGIES IN STUDENTS PHYSICAL EDUCATION PROCESS

В.А. ЖАМАРДИЙ  
V.O ZHAMARDIY

Украинская медицинская стоматологическая академия,  
г. Полтава, Украина  
Poltava Ukrainian State Medical and Dental Academy,  
Poltava, Ukraine  
*e-mail: Shamardi@ukr.net*

---

В статье освещаются вопросы методологии проектирования фитнес-технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов, исследуются пути усовершенствования учебных занятий средствами фитнеса, формулируются выводы и предложения по рассматриваемой проблематике.

*Ключевые слова:* здоровье, методическая система, методология, студенты, физическое воспитание, фитнес-технологии.

The article highlights the issues of fitness technologies methodology in the educational process of students physical education, investigates the ways to improve training classes by means of fitness, formulates conclusions and proposals on the issues under consideration.

*Key words:* health, methodical system, methodology, students, physical education, fitness technologies.

---

Методологию рассматривают как учение о научном методе познания или как систему научных принципов, на основе которых основываются исследования и осуществляется выбор совокупности его познавательных средств, методов, приемов, или как теорию методов исследования, создание концепций, систему знаний о теории науки, или систему методов исследования [1, с. 298].

Для разработки методологии исследования использованы системные подходы общественных наук, педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания, принципы системного подхода и функциональных систем, теоретические положения организации пе-

педагогических исследований, что позволяет рассматривать модель методической системы применения фитнес-технологий в процессе физического воспитания студентов как открытую динамическую систему с различными взаимосвязанными и взаимозависимыми компонентами. Все компоненты и связи методической системы в определенной степени зависят от факторов окружающей среды и качества жизни студентов. Система обучения и воспитания должна учитывать половые, возрастные, морфофункциональные возможности студентов, их интересы и предпочтения.

Проведенная в последние годы реорганизация физического воспитания в высших учебных заведениях привела к различным объемам учебной нагрузки, изменению кадрового, методического и материально-технического обеспечения, применению новых здоровьесозидающих технологий, что требует теоретико-методологического обоснования применения и использования комплекса методов, которые контролируют и дополняют друг друга и соответствуют методологии исследования.

*Методологической основой* исследования являются: теория научного познания, диалектический принцип взаимосвязи и взаимообусловленности закономерностей и явлений социальной действительности, концептуальные положения системного, комплексного, структурно-функционального, прогностического подходов и метода аналогий к изучению сложных педагогических объектов и процессов в физическом воспитании. Это дало возможность обосновать модель методической системы применения фитнес-технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов.

Основу исследования составляют концептуальные положения нормативных документов, в частности, Закон Украины «О высшем образовании» от 01.07.2014 № 1556-П (с изменениями и дополнениями), «Стратегия реформирования высшего образования в Украине до 2020 года», Национальная стратегия оздоровительной двигательной активности в Украине на период до 2025 года «Двигательная активность – здоровый образ жизни – здоровая нация», Постановление Кабинета Министров «Об утверждении Государственной целевой социальной программы развития физической культуры и спорта на период до 2020 года», Закон Украины «Об образовании» от 05.09.2017 № 2145-VIII, Закон Украины «О физической культуре и спорте» (с изменениями) от 24.12.1993 № 3808-XII, Государственная программа «Здоровье 2020: украинское измерение» на 2012–2020 годы и др.

Изучение нормативных документов позволило подойти к модернизации образовательного процесса по физическому воспитанию, пере-

осмыслить формирование личности, в новом аспекте рассмотреть его образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные функции. В соответствующих законодательных актах не только провозглашается важность таких идей, но и содержатся конкретные меры по их реализации. Положение о важности приобщения человека к физической культуре отражены в Конституции Украины, где жизнь и здоровье человека утверждаются как высокие социальные ценности, за обеспечение которых ответственно государство. Правовые, социальные, экономические и организационные основы физической культуры определены ст. 26 Закона Украины «О физической культуре и спорте» (1993) [цит. по (2)].

Вхождение Украины в европейское образовательное пространство предусматривает реформирование системы высшего образования в соответствии с требованиями Болонской декларации, что является прогрессивным шагом приближения государства к европейскому образованию. Именно поэтому путь Украины к экономической, политической и социокультурной интеграции в значительной степени определяется уровнем развития национальной системы образования, является предпосылкой интеграции в мировое образовательное пространство. Украинское общество начало осознавать принципиально новую роль образования как одного из важнейших факторов современной геополитики, ведь конкурентоспособность страны в значительной степени зависит от достижений системы образования и прежде всего от качественного уровня функционирования высшей школы.

Поиск новых путей формирования личности в системе высшего образования требует учета всех современных взглядов на систему гуманистических, культурных, профессиональных и других ценностей, полученных в результате жизненного опыта развития человечества, предусматривающих новый тип взаимосвязи образования и общества в целом. В основу методологических принципов эмпирического исследования методической системы применения фитнес-технологий в процессе физического воспитания студентов положены принципы:

- *системности*, что позволяет определить стратегию научного исследования методической системы в единстве с теорией и практикой физического воспитания;

- *целостности* исследования функционирования методической системы в сочетании с целью всестороннего ее рассмотрения как целого и как совокупности компонентов (блоков, элементов, подсистем, средств, форм внедрения, системных отношений);

- *деятельностного опосредования*, которое предусматривает при-

влечение личности студента к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности, рассматривает формирование и развитие личности, студенческого коллектива, межличностных отношений в аспекте детерминации применения фитнес-технологий, осуществляется в окружающей среде;

– *изоморфизма*, учитывающего взаимодействие образовательной среды с личностью студента как индивида, его индивидуальностью, обуславливает соотношение между телесностью и внешностью, предметно-практической и внутренней психической деятельностью, которая способствует вхождению студента в процесс физкультурно-оздоровительной деятельности, образования собственного мира и целостного жизненного пространства;

– *инвариативности* результатов экспериментальных исследований, обуславливающей связь оперативного и текущего состояния субъекта педагогического воздействия (студента), процесс управления строится на основе информации, которая задает принципиальную воспроизводимость результатов исследования;

– *валидности*, которая оказывается в обоснованности степени соотнесения экспериментальных исследований как с базовыми теоретическими понятиями, предметом исследования, так и с экспериментальными данными, полученными другими исследователями, позволяет считать полученные результаты и выводы достоверными.

Внедряя методическую систему применения фитнес-технологий, мы руководствовались тем, что ее компоненты состоят из критериев и показателей, которые должны быть объективными, надежными и достоверными. Под надежностью понимается постоянство, стабильность конкретной методики, она отображает точность психологического измерения и устойчивость результатов. Валидность означает, что тест или иная методика измеряет то, для определения чего эта методика создана [3]. Критерии определяют содержание и ход учебно-воспитательной и физкультурно-оздоровительной деятельности студентов и непосредственно устанавливают результативность применения фитнес-технологий в процессе физического воспитания. Выбор критериев подчинен требованиям, предъявляемым как к студенту, так и к методической системе: индивидуальность, систематичность, достаточное количество данных об оценке, направленность фитнес-технологий, объективность, мотивированность оценок, единство требований со стороны тех, кто контролирует, оптимальность, всесторонность, действенность и гуманность.

Для получения объективных данных были использованы следующие

щие методы исследования: теоретические, эмпирические, методы математической статистики.

*Теоретические методы:* метод концептуально-сравнительного анализа, с помощью которого сопоставлялись имеющиеся теоретические подходы к решению вопросов современного состояния функционирования системы физического воспитания студентов на основе обобщения философско-методологической, психолого-педагогической и учебно-методической литературы, новаторского опыта; метод структурно-системного анализа и моделирования позволил систематизировать и обобщить информацию и создать модель методической системы применения фитнес-технологий в процессе физического воспитания студентов и выявить закономерности и особенности ее функционирования на основе количественного и качественного анализа результатов формирующего педагогического эксперимента.

*Концептуально-сравнительный анализ литературных источников.* Разработка методической системы применения фитнес-технологий и ее внедрение в образовательный процесс по физическому воспитанию в высших учебных заведениях требовала изучения, интерпретации, систематизации и обобщения различных положений и фактов из основных понятий физического воспитания студентов в соответствии с предложенными нами инновационными технологиями. Изучение литературных источников осуществлялось в следующих направлениях:

- анализ государственного управления системой физического воспитания студентов высших учебных заведений Украины;
- анализ результатов исследований двигательной активности, физической подготовленности, физического развития, состояния здоровья и мотивационно-ценностного отношения студентов к инновационным технологиям физического воспитания;
- опыт внедрения фитнес-технологий физического воспитания студентов в зарубежных странах;
- особенности построения образовательного процесса по физическому воспитанию студентов в различных учреждениях высшего образования;
- методология и методы исследований в области педагогики, теории и методики физического воспитания;
- современные методы, принципы, содержание, формы и фитнес-технологии физического воспитания студентов в системе физкультурно-оздоровительного образования;
- методика привлечения студентов к здоровому образу жизни и самостоятельных занятий физическими упражнениями;

– особенности и тенденции построения методических систем в физическом воспитании студентов;

– оценки эффективности воздействия средств, форм, методов воздействия на личность студента в процессе физического воспитания.

*Методы структурно-системного анализа и моделирования.* Использование структурно-системного анализа и методов моделирования позволило разработать модель методической системы применения фитнес-технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов, создать взаимосвязанные структурные связи компонентов, которые способствуют активизации учебного процесса по физическому воспитанию, формируют физкультурно-оздоровительные компетентности, мотивацию, интерес и положительное отношение студентов к здоровому образу жизни и двигательной активности.

В группу эмпирических методов вошли: анкетирование, педагогические наблюдения, беседы, тестирование, медико-биологические методы, педагогический эксперимент. Эмпирические методы применялись для оценки уровня физической и функциональной подготовленности, физического развития, здоровья и физической работоспособности. Эксперимент проводился с целью исследования влияния методической системы применения фитнес-технологий на формирование знаний, мотивационно-ценностного отношения студентов к фитнес-технологиям, уровень физической подготовленности, морфофункционального развития и здоровья.

Для этого были разработаны планы проведения образовательного процесса и подобраны фитнес-технологии, средства, формы и приемы их реализации, не приносящие вреда здоровью, физическому и психическому состоянию исследуемых студентов. Разработанная методическая система применения фитнес-технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов была внедрена в ходе педагогического эксперимента.

*Методы математической статистики* применялись для выявления достоверности различий между исследуемыми показателями, обработки полученных результатов, отображения их в графических и табличных формах, проведения экспериментальной проверки эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию в соответствии с авторской методической системой применения фитнес-технологий. Были применены параметрические и непараметрические методы математической статистики [4, 5].

Методология исследования методической системы применения фитнес-технологий в физическом воспитании студентов включает си-

стемные подходы – общенаучные (системный, синергетический) и конкретно-научные (деятельностный, лично-ориентированный, интегративно-инновационный, компетентностный, технологический, акмеологический), общие методические и специфические принципы, теоретические положения организации педагогических исследований, позволяет рассматривать модель методической системы как открытую динамическую систему, которая имеет много взаимосвязанных и взаимозависимых компонентов. На компоненты методической системы могут влиять факторы окружающей среды, качество жизни студентов, система образования, половые, возрастные, функциональные возможности, интересы и предпочтения студентов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Методика навчання і наукових досліджень у вищій школі : навч. посіб. / С. У. Гончаренко [та ін.] / за ред. С.У. Гончаренка, П.М. Олійника. – К. : Вища школа, 2003. – 324 с.
2. Лубышева, Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 3. – С. 19–21.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за заг. ред. М.Д. Зубалія. – 2-ге вид. перероб. і допов. – К., 1997. – 36 с.
4. Лапач, С.Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием Excel / С.Н. Лапач, А.В. Чубенко, П.Н. Бабич. – Киев, 2001. – 408 с.
5. Начинская, С.В. Спортивная метрология : учеб. пособие / С.В. Начинская. – Москва, 2008. – 240 с.



**ХАРАКТЕРИСТИКА ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ И  
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ У СТУДЕНТОК С РАЗНЫМИ  
ПРОФИЛЯМИ ОБУЧЕНИЯ**

**THE CHARACTERISTICS OF HEALTH ATTITUDE AND  
A HEALTHY IMAGE OF FEMALE STUDENTS WITH  
DIFFERENT PROFILES OF TRAINING**

Н.С. ЗАХАРУК  
N. ZAKHARUK

БГПУ имени Максима Танка.  
г. Минск. Республика Беларусь  
BSPU named after Maxim Tank Minsk.  
Republic of Belarus  
*e-mail: natasha\_8205@mail.ru*

---

В статье представлен теоретический аспект изучения проблемы здоровья и здорового образа жизни. Представлены данные исследования отношения к здоровью у студенток. Анализ полученных данных является ориентиром в осуществлении направлений воспитательно-образовательной работы со студентами по сохранению и укреплению здоровья.

*Ключевые слова:* здоровье, психология здоровья, здоровый образ жизни, отношение к здоровью, студентки.

The article presents the theoretical aspect of studying the problems of health and a healthy lifestyle. The research data on female students attitude to health are presented. The analysis of the data obtained is a guideline for the implementation of the students educational work directions to maintain and promote health.

*Key words:* health, health psychology, healthy lifestyle, attitude to health, female students.

---

В настоящее время проблема здоровья и здорового образа (ЗОЖ) жизни является предметом исследования не только медицинской науки, всего более приобретая междисциплинарный характер. В тоже время необходимо отметить, что предметом научного анализа понятие здоровье стало лишь в второй половине XX века, когда представители гуманистической и трансперсональной психологии (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, С. Гроф и др.) впервые обратились к изучению основ полноценного функционирования психики. Это послужило основой выделения психологии здоровья в самостоятельное научно-практическое на-

правление. Что касается понятия «здоровый образ жизни» то оно стало предметом научного исследования отечественной психологии с конца XX века.

Рассматривая цели и задачи относительно нового научного направления – психологии здоровья, В.А. Ананьев отмечает, что в отличие от медицинского подхода, сосредоточенного на движении от патологии к здоровью, психология здоровья должна опираться на стратегические задачи сохранения, укрепления и развития здоровья [1]. Само здоровье не является самоцелью, и рассматривается автором «в качестве оптимальной предпосылки для выполнения человеком намеченных жизненных целей и задач, его предназначения, в конечном счете его самоосуществления на Земле» [1].

Выражением интегративного подхода к здоровью служит определение здоровья, данное А.Г. Щедриной, которое в настоящее время большинство авторов в качестве наиболее исчерпывающего. Исследователь рассматривает здоровье как «целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели) в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции» [5]. А.Г. Щедрина полагает, что «только применение системного подхода позволит понять здоровье как целостность, вычленив элементы здоровья, выявить их взаимосвязь и взаимозависимость в целостной структуре, иными словами, определить материальный субстрат здоровья человека».

Понятие здоровья является определяющим для понимания ЗОЖ.

ЗОЖ предполагает наличие определенных представлений личности о нем, это совокупность знаний о том, как поддерживать и укреплять свое физическое и психическое здоровье. Из этого следует, что ЗОЖ – это определенная модель поведения, реализация которой способствует благополучию индивида во всех сферах его жизнедеятельности. Как отмечает Т.А. Некрасова, «ЗОЖ – это модель жизнедеятельности, связанная с представлениями о личной и социальной ценности здоровья, средствах, формах и способах его сбережения» [4].

О.Н. Безрукова, И.Б. Хапаев, С.В. Павлюк отношения молодежи к здоровью определяют как систему индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями социальной среды, способствующими, или наоборот, угрожающими состоянию здоровью, а также определенную оценку индивидом своего физического состояния [2].

И.Б. Бовина в своем исследовании получила данные о том, что мо-

лодежной среде «ключевыми составляющими представления о здоровье являются указания на способы и условия поддержания здоровья, на физическое благополучие, активность и внешность здорового человека, на позитивные эмоциональные проявления».

С.В. Денисова, А.С. Сидоркин раскрывают понятие отношения к ЗОЖ как ценности у студентов. Оно, по их мнению, представляет собой «интегративное, относительно устойчивое личностное образование, характеризующееся связью студента с ценностью «ЗОЖ», включающей в себя знания о ценности «ЗОЖ», эмоциональное отношение к нему, осознание здорового образа жизни как лично и социально значимой ценности, проявляющейся в реализации деятельностных аспектов», – отмечают авторы» [3].

Для изучения отношения к здоровью у студенток было проведено исследование, в котором приняли участие 184 студентки – 100 студенток факультета дошкольного образования (50 – студентки 3 курса - группа №1 и 50 – студентки 4 курса – группа №2) и 84 студентки факультета физического воспитания учреждения образования (46 – третьекурсницы – группа №3 и 38 – четверокурсницы – группа №4) дневной формы получения образования, «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (возраст 19-21 год).

С этой целью была использована методика «Индекс отношения к здоровью» С. Дерябо и В. Явина. Данная методика использовалась для изучения личностного отношения студенток к здоровью и ЗОЖ. Она состоит из четырех субтестов, соответствующих четырем компонентам интенсивности субъективного отношения:

1. Эмоциональная шкала измеряет отношение человека к здоровью, ЗОЖ в эмоциональной сфере.

2. Познавательная шкала измеряет отношение человека к здоровью, ЗОЖ в познавательной сфере.

3. Практическая шкала измеряет степень проявление отношения человека к здоровью, ЗОЖ в практической сфере.

4. Поступочная шкала измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью, ЗОЖ в сфере совершаемых им поступков, направленных на изменение своего окружения в соответствии с его отношением.

Для удобства дальнейшей интерпретации мы будем предоставлять результаты исследования попарно: как на факультете дошкольного образования (ФДО), так и на факультете физического воспитания учреждения (ФФВ) образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка».

Результаты изучения представлений о ЗОЖ у студенток ФДО представлены в таблице 1.

Таблица 1.

**Выраженность компонентов представления о ЗОЖ (среднее)**

<b>Переменные</b>	<b>Среднее Гр.№1</b>	<b>Ст. откл. Гр.№1</b>	<b>Среднее Гр.№2</b>	<b>Ст. откл. Гр.№2</b>
Эмоциональная шкала	11,52	2,80	11,54	2,67
Познавательная шкала	7,66	3,84	8,16	3,50
Практическая шкала	11,1	3,11	11,88	3,43
Шкала поступков	8,4	3,53	8,68	3,47
Интенсивность	38,68	7,55	40,26	8,22

Анализируя ответы респондентов, необходимо отметить, что в целом в группе студентов №1 и в группе №2 доминируют низкие баллы по познавательной шкале ( $M=7,66$  и  $8,16$ ), что говорит о том, что девушки сами не проявляют активности в поиске информации по проблемам здоровья и в лучшем случае готовы лишь воспринимать ее от других людей.

Примерно на таком же уровне проявляется активность вовне связано с влиянием на других, в соответствии со своим представлением о здоровье – шкала поступков ( $M=8,4$  и  $8,68$ ). Результаты исследования отражают умеренную активность студентов в заботе о своем здоровье: они посещают спортивные секции, делают специальные упражнения, занимаются оздоровительными процедурами и придерживаются здорового образа жизни, но это не носит систематический характер.

Более выраженными являются показатели эмоциональной ( $M=11,52$  и  $11,54$ ) и практических шкал ( $M=11,1$  и  $11,88$ ), что выражается в преживаниях, связанных со здоровьем и некоторым включением элементов ЗОЖ в практическую жизнедеятельность.

Показатель интенсивности в целом по группе составил  $38,68$ , что составляет 60%. Иными словами он выражен в умеренной степени. Показатель интенсивности показывает, насколько в целом сформировано отношение к здоровью у данного человека, насколько сильно он проявляется. В целом по группе у девушек ФДО сформировано адекватное отношение к своему здоровью, хотя часть студентов находится в «зоне риска», то есть у них высока вероятность того, что он не будет вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье, а это рано или поздно приводит к заболеваниям.

Таким образом, сравнительный анализ компонентов, отражающих представление о ЗОЖ, свидетельствует о преобладании эмоционального отношения к своему здоровью у девушек. Для девушек здоровье это прежде всего эстетика, красота, своеобразный инструмент внешней привлекательности. В то же время они стремятся поддерживать свое здоровье конкретными действиями. Девушки не заинтересованы нести идеи ЗОЖ окружающим, и не стремятся активно искать полезную информацию о ЗОЖ.

Далее рассмотрим результаты изучения представлений о ЗОЖ на ФФВ. С этой целью была также использована методика «Индекс отношения к здоровью» С. Дерябо и В. Ясвина.

*Таблица 2*

**Выраженность компонентов представления о ЗОЖ (среднее)**

<b>Переменные</b>	<b>Среднее Группа №1</b>	<b>Ст. откл. Группа №1</b>	<b>Среднее Группа №2</b>	<b>Ст. откл. Группа №2</b>
Эмоциональная шкала	13,52	1,39	12,87	1,70
Познавательная шкала	11,72	2,00	11,67	2,07
Практическая шкала	14,70	1,38	14,68	1,51
Шкала поступков	13,48	1,81	12,92	1,87
Интенсивность	53,41	3,72	52,08	3,67

У студентов в группе №3 и в группе №4 доминирует отношение к здоровью в практической сфере (M=14,70 и 14.68). На уровне процентов это 89%. Это один из самых высоких показателей.

Высокие баллы по результатам исследования по данной шкале говорят о том, что человек активно заботится о своем здоровье: склонен посещать спортивные секции, делать специальные упражнения, заниматься оздоровительными процедурами и вести ЗОЖ.

На втором месте по степени выраженности у студентов в группе №3 находится эмоциональная шкала (M=13,52) и в группе №4 – шкала поступков (M=13,23).

Результаты исследования показали, что у девушек выражена способность наслаждаться своим здоровьем, получать эстетическое удовольствие от здорового организма, чутко реагировать на поступающие от него сигналы.

Высокие баллы по данной шкале говорят о том, что человек активно

стремится изменить свое окружение: старается повлиять на отношение к здоровью у окружающих его людей, стимулировать их вести ЗОЖ, пропагандировать различные средства оздоровления организма.

Иными словами, отношение к здоровью у студентов носит ярко выраженную эмоциональную и рассудочную окраску. Эмоциональный подход находится в равном соотношении с рациональным.

Результаты исследования отражают высокую активность студентов в заботе о своем здоровье: они посещают спортивные секции, делают специальные упражнения, занимаются оздоровительными процедурами и придерживаются здорового образа жизни и это носит, что особенно важно, систематический характер.

Полученные результаты говорят о выраженной активности студентов к тому, чтобы изменить свое окружение: они стремятся повлиять на отношение к здоровью у окружающих его людей, стимулировать их вести ЗОЖ, пропагандировать различные средства оздоровления организма.

В меньшей степени выражено у студентов познавательное отношение к ЗОЖ (M=11, 72 и 11,67).

Познавательная шкала диагностирует, с одной стороны, насколько человек готов воспринимать информацию по проблемам здоровья, получаемую от других людей и из литературы, а с другой – насколько он к этому стремится.

Однако, необходимо отметить и здесь достаточно высокие баллы по данной шкале. Они говорят о том, что человек проявляет большой интерес к проблеме здоровья и сам активно ищет соответствующую информацию, любит общаться с другими людьми на данную тему и т. д.

Показатель интенсивности в целом по группе №3 и №4 составил 53,41 и 52,08, что составляет 96%. Иными словами он выражен в наивысшей степени. Показатель интенсивности показывает, насколько в целом сформировано отношение к здоровью у данного человека, насколько сильно оно проявляется. В целом по группе у девушек сформировано сознательное отношение к своему здоровью.

Таким образом, сравнительный анализ компонентов, отражающих представление о ЗОЖ, свидетельствует о высокой активности студентов физического факультета в заботе о своем здоровье: посещают спортивные секции, делают специальные упражнения, занимаются оздоровительными процедурами и придерживаются здорового образа жизни и это носит, что особенно важно, систематический характер.

Результаты исследования показали, что у девушек ярко выражена способность наслаждаться своим здоровьем, получать эстетическое

удовольствие от здорового организма, чутко реагировать на поступающие от него сигналы. Полученные результаты говорят о выраженной активности студентов к тому, чтобы изменить свое окружение: они стремятся повлиять на отношение к здоровью у окружающих его людей, стимулировать их вести ЗОЖ, пропагандировать различные средства оздоровления организма.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев, В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. –СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Безрукова, О.Н. Социология молодежи : учебно-методическое пособие. – СПб. : Изд-во С.-Пе-терб. ун-та, 2004. – 35 с.
3. Денисова, С.В. Здоровье и здоровый образ жизни как ценность современной молодежи / С.В. Денисова, А.С. Сидоркин // Kant. – 2015. – №1 (14). – С.66-69.
4. Некрасова, Т.А. Здоровый образ жизни в контексте современного социологического знания / Т.А. Некрасова // Сервис +. – 2010. – №4. – С.20-27.
5. Щедрина, А.Г. Понятие и структура индивидуального здоровья человека: методология системного подхода /А.Г Щедрина // Медицина и образование в Сибири. – 2009. – №5. – С.8.

## АНАЛИЗ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ОБЩЕЖИТИИ

### ANALYSIS OF NUTRITION OF STUDENTS LIVING IN A UNIVERSITY DORMITORY

Г.В. ИВАНОВА, О.Я. КОЛЬМАН, Е.А. СЫСИНА, А.О. БЕРЕЗИНА  
G.V. IVANOVA, O.YA. KOLMAN, E.A. SYSINA, A.O. BEREZINA

ФГАОУ ВО «Сибирский Федеральный университет»  
Красноярск, Россия  
Siberian Federal University  
Krasnoyarsk, Russia  
e-mail: 2057061@mail.ru

---

Очень серьезным испытанием для здоровья человека является изменение образа жизни, стиля жизни и темпа жизни. Особенно часто это происходит после окончания школы и связано с периодом поступления молодого человека в высшее учебное заведение. В этот период могут наблюдаться достаточно серьезные изменения рационов питания, пищевых пристрастий, пищевых приоритетов, структуры питания. Поэтому, вопрос о сохранении здоровьесозидающих технологий в вопросах питания в жизнедеятельности студента стоит очень остро.

*Ключевые слова:* рацион питания, студенты, анкетирование.

Changes in way of life, lifestyle and pace of life are a very serious challenge for human health. This happens especially often after leaving school and is associated with the period of admission of a young person to a higher educational institution. During this period, there can be quite serious changes in diets, food addictions, food priorities, and dietary patterns. Therefore, the issue of preserving health-creating technologies in matters of nutrition in the life of a student is very acute.

*Key words:* Key words: food ration, students, questioning.

---

В концепции Государственной политики в области здорового питания населения России отмечено, что питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье населения. Рациональное и безопасное питание способствует нормальному росту и развитию детей, профилактике заболеваний, продлению жизни людей, повышению работоспособности и обеспечивает условия для их адаптации к среде обитания.

В последнее время состояние здоровья населения РФ характеризуется негативными тенденциями массового характера сокращения



продолжительности жизни, рост общей заболеваемости и смертности. Среди причин смертности имеют место заболевания, связанные с недостаточным и неполноценным питанием, а также с наличием определенных веществ в пищевой продукции.

Существенной проблемой, приводящей к нарушению структуры питания и соответственно качества здоровья многих категорий населения, является не только низкий уровень доходов, но и невысокий уровень культуры питания, а также сформировавшиеся традиционные рационы зачастую с превышением в них доли продукции, содержащей простые углеводы и крахмал.

С формальной точки зрения, здоровый образ жизни – это комплекс устойчивых, полезных для здоровья привычек, это стиль жизни. В понятие здорового образа жизни вкладывается и физическая активность, и питание.

Сегодня научно доказано, что питание является одним из факторов, регулирующих здоровье человека. Учитывая значимость этого фактора, можно с уверенностью сказать, что питание имеет свою социальную ценность.

Очень серьезным испытанием для здоровья человека является изменение образа жизни, стиля жизни и темпа жизни. Особенно часто это происходит после окончания школы и связано с периодом поступления молодого человека в высшее учебное заведение. Именно в этот период можно наблюдать резкое взросление подростка, изменение его характера, и, конечно же, изменение образа жизни. В том числе и пищевого поведения.

Особенно ярко это проявляется у ребят изменивших место проживания на период обучения, т.е. поселившихся в общежитии. В этот период могут наблюдаться достаточно серьезные изменения рационов питания, пищевых пристрастий, пищевых приоритетов, структуры питания, т.к. огромную роль начинают играть новые товарищи по совместному проживанию и их привычки, в том числе и пищевые. Происходит так называемое «смешивание» пищевого поведения различных индивидуумов и выработка «коллективного пищевого разума». Как показала практика, в большинстве случаев, неверного, неграмотного и нерационального. А в ряде случаев и вредоносного. И, если у подростка были сильны семейные традиции в питании, то, как показали наши исследования, в 83-85% случаев он будет их придерживаться. То есть, если молодого человека дома приучили есть в обед горячее первое блюдо, то он постарается сохранить эту привычку. Если же в домашнем питании всё было не так строго и серьезно, то молодой студент «покатиться по наклонной

плоскости», и основу его питания в ближайшее время будут составлять продукты не способствующие сохранению его здоровья.

Поэтому вопрос о сохранении здоровьесозидающих технологий в вопросах питания в жизнедеятельности студента стоит очень остро и требует повышенного внимания в настоящее время.

Объект исследования: питание студентов, обучающихся на кафедре «Технологии и организации общественного питания» Института торговли и сферы услуг Сибирского федерального университета.

Период исследования: первый месяц обучения (первый месяц самостоятельной жизни в общежитии для студентов 1 курса).

Цель исследования: выяснить - насколько существенно произошло изменение пищевого поведения студента при изменении уклада жизни.

Задачи исследования:

- провести анкетирование студентов ИТиСУ по данному вопросу и сделать соответствующие выводы,

- разработать рекомендации по коррекции рационов питания и по совершенствованию организации питания студентов (в частности - первокурсников) с целью сохранения здоровья и работоспособности в начальный период обучения в институте и в период проживания в общежитии.

На основании вышеизложенного, с началом учебного процесса в сентябре 2020 года студентами 1 курса был проведен сбор данных о состоянии питания студентов ИТиСУ СФУ проживающих в общежитии посредством анкетирования.

Респондентам предлагалось ответить на следующие вопросы:

- Как долго они проживают в общежитии;
- Сколько раз в день они питаются, находясь дома;
- Что являлось основой их питания дома;
- Какие основные продукты они использовали при питании дома;
- Как часто они питались дома бутербродами, простой едой (консервы, еда быстрого приготовления);
- Насколько сильно изменился их рацион питания после заезда в общежитие;
- Изменилась ли основа их питания и почему;
- Где они стали питаться, проживая в общежитии;
- Что бы они предпочли взять в столовой на обед, если не успели позавтракать дома;
- Что бы они предпочли на ужин, если пришли с 2х-3х часовой тренировки;
- Знают ли они, что следует внести в свой рацион витамины: синтетические витамины (те, что продаются в аптеках) или натуральные (находятся в фруктах, овощах, рыбе и тд);

- Какие витамины включили или собираются включить в свой рацион;
- Как часто они питаются ночью;
- Что чаще всего они употребляют ночью.

Результаты исследований.

Количество респондентов, принявших участие в анкетировании, составило 93 человека.

У большинства опрошенных студентов рацион питания существенно изменился: так ответили 84% опрошенных. И только 1% студентов продолжил придерживаться домашнего режима питания.

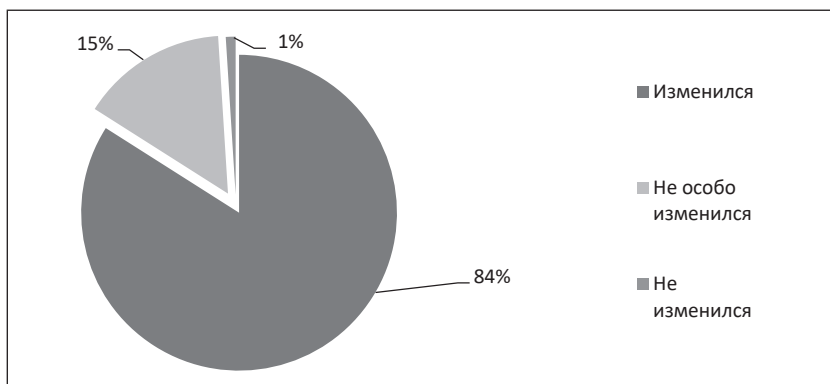


Рис. 1 – Анализ результатов ответов на вопрос «Насколько сильно изменился Ваш рацион питания после заезда в общежитие?»

Также у большинства респондентов изменилась структура питания:

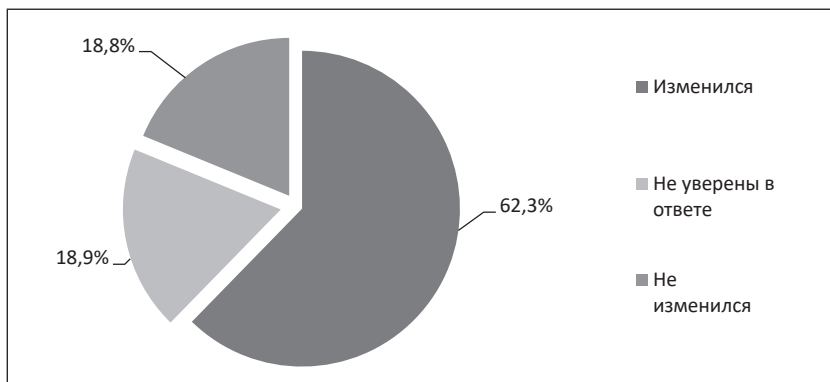


Рис. 2 – Анализ результатов ответов на вопрос «Изменилась ли структура Вашего питания?»

Таким образом, можно сказать, что питание у студентов, проживающих в общежитии, изменилось по сравнению с тем временем, когда они находились дома.

Следующий наш опрос был связан с отношением студентов к питанию. Респондентам предлагалось ответить на следующие вопросы:

- из каких источников они получают информацию о питании;
- считают ли они, что питание является фактором, формирующим здоровье;
- хотели бы получить образование в области здорового питания;
- необходимо ли использовать биологически активные добавки к пище в рационе питания.

Количество респондентов составило 93 человека. В большинстве своем информацию о питании респонденты получают через средства массовой информации:



Рис. 3 – Анализ результатов ответов на вопрос, «Из каких источников Вы получаете информацию о питании?»

Следует отметить, что средства массовой информации в формировании мнения респондентов, самообразования в сфере здорового питания занимают сегодня первые места.

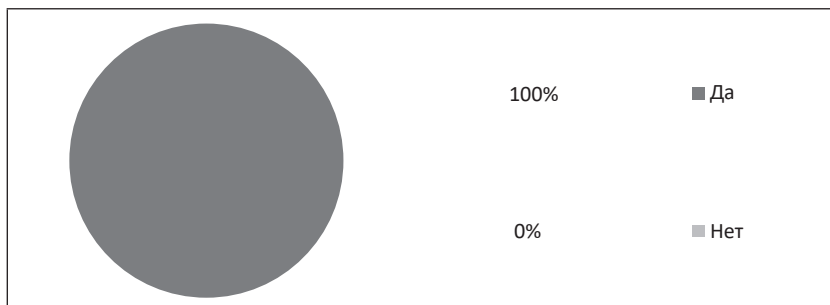


Рис. 4 – Анализ результатов ответов на вопрос «Считаете ли Вы, что питание является фактором, формирующим здоровье»

Все респонденты считают, что питание является фактором, формирующим здоровье (100% из всех опрошенных).

Получить дополнительное образование в области здорового питания, хотели бы 62,4% респондентов:

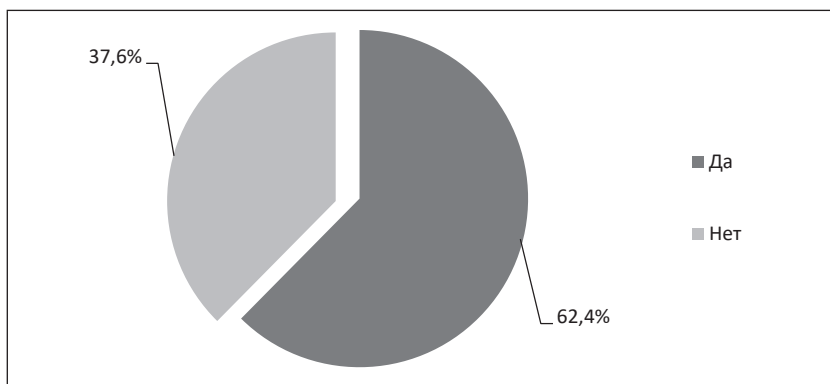


Рис. 5 – Анализ результатов ответов на вопрос, «Хотели бы получить образование в области здорового питания?»

Очень интересно разделились мнения по вопросу о целесообразности использования БАД в рационах питания. Почти равное количество опрошенных согласны с использованием БАД в питании или затрудняются при ответе на этот вопрос. И чуть меньше респондентов говорят твердое «нет» БАДам.

Очень интересными оказались ответы на вопрос «Где Вы стали питаться, проживая в общежитии?». Оказалось, что почти 23% опрошенных не придают вопросам питания серьезного значения! Их отве-

ты – «Где придется» и «Не имеет значения» заставили предположить, что ребята не уделяют своему питанию серьезного внимания либо из-за проблем материального характера, или из-за полной неграмотности в вопросах зависимости состояния здоровья и питания, или из-за подростковой безалаберности.

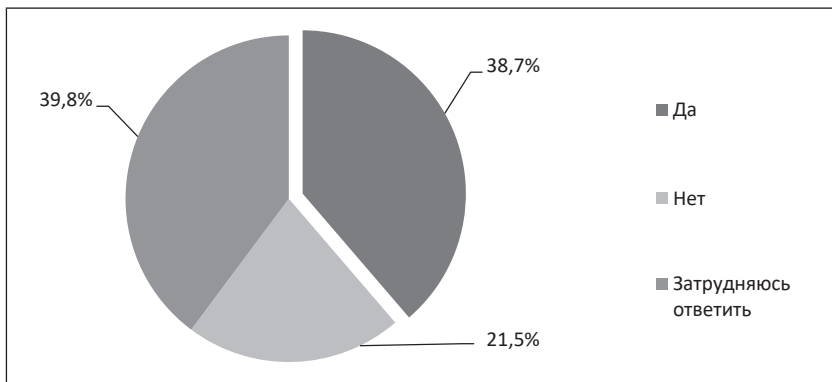


Рис. 6 – Анализ результатов ответов на вопрос, «Необходимо ли использовать биологически активные добавки к пище в рационе питания?»

И только 21% студентов, переселившихся в общежитие, указали в своих ответах, что они готовят «домашнюю еду»: супчики, каши, вторые блюда, т.е. стараются придерживаться «правильного питания».

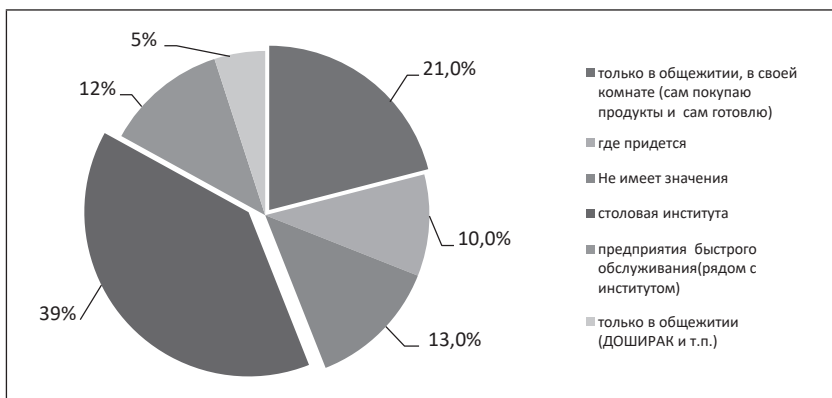


Рис. 7 – Анализ результатов ответов на вопрос «Где Вы стали питаться, проживая в общежитии?»

Следующим интересным открытием для студентов 1 курса, которые проводили опрос, стали результаты ответов на вопрос «Что бы они предпочли взять в столовой на обед» (рисунок 7).

При ответе на данный вопрос анкеты оказалось, что студенты плохо ориентируются в вопросах - что и сколько необходимо съесть в обеденное время, чтобы покрыть энерготраты, связанные с учебным процессом. Только 13% ребят ответили, что выберут полный обеденный комплекс (салат, первое блюдо, второе блюдо и напиток). 30% возьмут только второе блюдо и напиток, а 12% опрошенных остановят свое внимание на булочке и напитке. 3% честно ответили, что их рацион будет зависеть от материального благополучия.

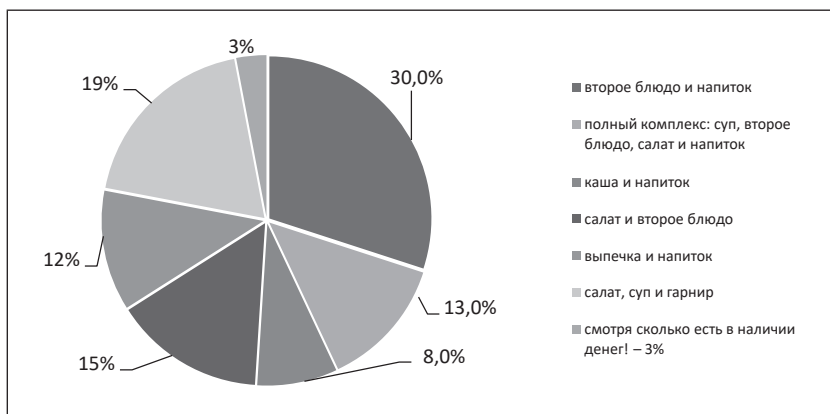


Рис. 8 – Анализ результатов ответов на вопрос «Что бы они предпочли взять в столовой на обед»

Так как опрос проводили студенты 1 курса товароведно-технологического отделения, т.е. будущие специалисты общественного питания, которые в ходе своего обучения будут знакомиться с вопросами правильного (грамотного) питания, с вопросами рационального питания, то данная работа может стать во-первых отправной точкой для их дальнейших исследований по вопросам питания студентов ТТО ИТиСУ и, в конечном результате, перерасти в выпускную квалификационную работу.

А во-вторых данная работа может стать маркером их профессиональной грамотности, когда анализ последующих анкетирований должен будет доказать – как дисциплины, используемые в учебном процессе позволили сформировать мировоззрение ребят по вопросам правильного питания.

Проведенное исследование показало заинтересованность студентов к проблеме питания и необходимости развития этого направления.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Иванова Г.В. Кулинарная продукция для школьного питания / Г.В. Иванова, А.М. Тимофеева, // Пищевая промышленность. 2007. -№ 4. - С. 66-69.
2. Иванова Г.В. Методы комплексного использования растительных ресурсов Красноярского края для питания детей школьного возраста: диссертация ... доктора сельскохозяйственных наук : 03.00.16 / Иванова Галина Валентиновна; [Место защиты: Краснояр. гос. аграр. ун-т].- Красноярск, 2009.- 474 с.: ил. РГБ ОД, 71 09-6/57.

### **ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ КАК ФАКТОР ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

#### **RESEARCH ACTIVITY OF PUPILS AS A FACTOR OF HEALTH-CREATING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS**

Г.В. ИВАНОВА, Н.Н.ШУДРАКОВ, О.Я. КОЛЬМАН, А.Н. ИВАНОВА  
G. IVANOVA, N. SHUDRAKOV, O. KOLMAN, A. IVANOVA

ФГАОУ ВО «Сибирский Федеральный университет»  
Siberian Federal University  
Красноярск, Россия  
Krasnoyarsk, Russia  
*e-mail: 2057061@mail.ru*

---

Основной целью государственной политики в области здорового питания являются сохранение и укрепление здоровья населения, в том числе и детского. Это свидетельствует о необходимости развития программ, направленных на повышение грамотности в вопросах питания. Поэтому, перед студентами-технологами Института торговли и сферы услуг была поставлена задача – разработать мероприятия по созданию здоровьесозидающих технологий в образовательном процессе школьников г. Красноярска.

*Ключевые слова:* школьное питание, здоровое питание.

The main goal of the state policy in the field of healthy nutrition is to preserve and strengthen the health of the population, including that of children.



This demonstrates the need to develop programs to improve nutrition literacy. Therefore, the students-technologists of the Institute of Trade and Services were given the task of developing measures to create health-creating technologies in the educational process of schoolchildren in Krasnoyarsk.

*Key words:* school meals, healthy diet.

---

В Федеральной программе развития образования на 2010–2025 гг. в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья подрастающего поколения и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

Также, основной целью государственной политики в области здорового питания являются сохранение и укрепление здоровья населения, в том числе и детского. Профилактика заболеваний, связанных с несбалансированностью питания и недостаточным поступлением с пищей основных питательных веществ, макро- и микронутриентов становится все более актуальной. Инструментом таковой профилактики выступает не только создание новых рецептур и технологий блюд, обогащенных микро- и макро-нутриентами, витаминами и другими незаменимыми питательными веществами, но и разработка и внедрение программ, направленных на повышение грамотности населения, в том числе и детей, в вопросах здорового питания. Так, например, в настоящее время в рационах питания современных школьников наблюдается дефицит не только микронутриентов, но и полноценных белков, источником которых могут служить различные виды рыб. Вместе с тем, их потребление не превышает 9 кг в год, тогда как в развитых странах эта цифра составляет 70 кг (Креницкая Н.В. и др., 2002). И это происходит только потому, что школьникам популярно не объясняют необходимость соблюдения норм потребления основных пищевых веществ, а также последствия их «нежелания» использовать в рационах определенных продуктов, являющихся основой для восполнения потребностей растущего организма в основных пищевых веществах.

Все это свидетельствует о необходимости развития программ, направленных на повышение грамотности в вопросах питания и здоровьесозидающих технологий. Поэтому, перед студентами-технологами Института торговли и сферы услуг была поставлена задача – разработать мероприятия по созданию здоровьесозидающих технологий в образовательном процессе школьников г. Красноярска. В рамках выполнения этой задачи были проведены следующие мероприятия:

- Исследование структуры питания школьников, особенностей организации питания и пищевого режима в школе и домашних условиях,

- Изучение предпочтений школьников,
- Изучение оценки родителей о состоянии здоровья школьников,
- Изучение мнения родителей о том, как учатся их дети,
- Изучение структуры продуктов лечебно-профилактического назначения, употребляемых в пищу учащимися средних школ,
- Изучение предпочтений школьников в выборе продуктов лечебно-профилактического назначения.

Объекты исследования: рационы питания школьников г. Красноярска; анкеты социологического опроса школьников, их родителей и организаторов школьного питания г. Красноярска.

Результаты, полученные студентами и аспирантами ИТиСУ в ходе проведения социологического опроса среди школьников, их родителей и организаторов школьного питания г. Красноярска приведены в данной работе.

Так, одним из важнейших моментов сохранения здоровья в подростковом периоде является соблюдение режима питания.

Трудности в учебе детей, связанные с повышением требования программ, их усложнением, неизбежно влекут ухудшения здоровья учащихся вследствие развития стрессов, возникновения перенапряжения нервной системы, повышенных эмоциональных нагрузок. К сожалению, зачастую современная массовая школа не только не укрепляет здоровье детей, но и сама превращается в его снижающий фактор.

В структуре общей заболеваемости детей первое место занимают болезни органов пищеварения, причем общая тенденция к их росту продолжает сохраняться.

Особенно ярко проявляются данные тенденции в старшем звене школы. Исследования, посвященные частоте посещения столовой, показали значительное снижение процента школьников, пользующихся ее услугами при переходе на следующую ступень.



Рис. 1 – Частота посещения школьной столовой учащимися, пользующимися ее услугами.

В данном случае речь идет о потреблении школьниками полноценных обедов.

В то же время, учащиеся пользуются услугами школьного буфета, который реализует мучные кондитерские, булочные изделия, напитки, покупную продукцию (сладкие батончики и т.п.). Количество учащихся, пользующихся услугами буфета, приведено на рисунке 2.

И здесь можно сделать вывод о том, что буфет более популярен у учащихся средней школы: его услугами пользуются почти 84% учащихся. В 10 классах процент посещения буфета учащимися снижается почти на 10%, а в 11 классе возрастает почти на 17%.

Нами было проанализировано мнение учащихся по вопросу «Почему Вы не посещаете столовую (не используете в питании первые, вторые горячие блюда)?». Результаты представлены на рисунке 3.

В процессе анкетирования были конкретизированы мнения учащихся:

- более 40% в средней и почти 68% учащихся в старшей школе ссылаются на недостаток длительности обеденного времени,
- 10% в средней и почти 24% учащихся в старшей школе говорят, что их не устраивает качество блюд,
- 43% в средней и 6% учащихся в старшей школе не устраивает ассортимент блюд в школьной столовой;
- остальные затрудняются обосновать свою позицию.



Рис. 2 – Частота посещения школьного буфета учащимися.

В то же время следует отметить, что столовая работает на сырье, блюда полностью готовятся на пищеблоке. Естественно, такая структура питания имеет ряд преимуществ:

во-первых, отсутствует этап транспортировки готовых блюд, и учащиеся принимают пищу непосредственно после ее приготовления;

во-вторых, финансирование, получаемое в качестве дотаций на школьное питание, полностью закладывается в рацион школьника;

в-третьих, готовая продукция проходит строгий контроль школьного родительского комитета, что позволяет говорить о достаточно высоком ее качестве.

На протяжении ряда лет (2015–2019 гг.) на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Красноярская университетская гимназия №1 «Универс» со школьниками выполняются ряд учебно-исследовательских работ, в рамках «проектных мастерских», в которых учащиеся старших классов разрабатывают различные проекты, затрагивающие проблемы формирования модели здорового питания.



Рис. 3 – Мнение учащихся по вопросу «Почему Вы не посещаете столовую (не используете в питании первые, вторые горячие блюда)?»

Одним из направлений данных проектов являются «вкусные и полезные проекты», затрагивающие темы здорового и правильного питания.

В течение этого времени учащимися были исследованы:

- вопросы обогащения блюд макроэлементом Fe (за счет обогащения печенью),
- рассматривались вопросы витаминизации блюд для питания школьников с использованием местного растительного сырья,
- рассматривались вопросы разработки малокалорийных сладостей для питания школьников ,
- рассматривались вопросы разработки безглютеновых блюд,
- разработка рационов для спортсменов различных видов спорта,
- исследована динамика изменения здоровья школьников младшего и среднего звена по таким показателям, как заболевания желудочно-кишечного тракта и опорно-двигательной системы и т.д.

В рамках выполнения данных проектов учащиеся получали: сведения о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ, правильном и неправильном употреблении диетических добавок, безопасном приготовлении, способах обработки и хранения продуктов; критическое восприятие рекламы пищевых продуктов и т.д. Также учащиеся изучали вопрос организации питания в образовательном учреждении, особенности блюд, которые возможно

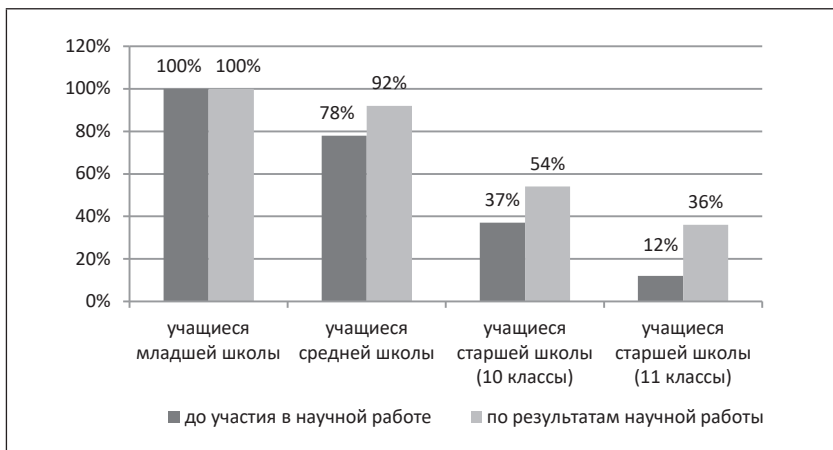


Рис. 4 – Динамика изменения частоты посещения школьной столовой учащимися до и после выполнения научной работы

Итогом работы является научно-исследовательская конференция, зрителями которой являются учащиеся разных классов, а далее и учащиеся других Красноярских школ и студенты торгового института в рамках конференций «Я познаю мир пищи», «Кулинарные фантазии», «Торговля и сервис» (в рамках Дня открытых дверей).

Выступление учащихся-исследователей перед своими товарищами приводило к повышению заинтересованности учащихся состоянием своего здоровья, осмыслению необходимости получения горячего питания в течение учебного дня. Как следствие, возрастал процент посещения столовой школьниками старшего звена до 87%.

Таким образом, немаловажным фактором формирования модели грамотного питания среди учащихся старшего звена является выполнение ими учебно-исследовательской деятельности по данной проблеме. В данном случае, при участии молодых специалистов в области грамотного питания – студентов-технологов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Об основах государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года [Электронный ресурс] : утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. N 1873-р // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа : [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_106196/abb337778165250dae206cadc6dc91e21308f022/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_106196/abb337778165250dae206cadc6dc91e21308f022/)
2. «Здоровое питание – основа здорового образа жизни» В.А. Тутельян, А.К.

- Батурин НИИ питания РАМН, Екатеринбург, 6-7 июня 2013.
3. Иванова Г.В. Питание воспитанников некоторых детских учреждений г. Красноярска / Г.В. Иванова, Л.Г. Макарова // Здоровье населения и среда обитания : инф. бюллетень Минздрава РФ, ФЦ Госсанэпиднадзора. 2003. — № 9. - С. 32-34.
  4. Иванова Г.В. Методы комплексного использования растительных ресурсов Красноярского края для питания детей школьного возраста: диссертация ... доктора сельскохозяйственных наук : 03.00.16 / Иванова Галина Валентиновна; [Место защиты: Краснояр. гос. аграр. ун-т].- Красноярск, 2009.- 474 с.: ил. РГБ ОД, 71 09-6/57.
  5. Иванова Г.В. Оценка фактического питания школьников / Г.В. Иванова, А.М. Тимофеева // Здоровье населения и среда обитания : инф. бюллетень Минздрава РФ, ФЦ Госсанэпиднадзора. — 2007.- № 2.-С. 29-34.

## СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В КРУПНЫХ ПРОМЫШЛЕННЫХ ЦЕНТРАХ

### STUDENT'S YOUTH STATE OF HEALTH IN LARGE INDUSTRIAL CENTERS

Е.В. КИРСАНОВА

E. V. KIRSANOVA

Запорожский государственный медицинский университет  
пр. Маяковского, 26, 69035, г. Запорожье, Украина  
Zaporizhzhya State Medical University  
Mayakovsky ave., 26, 69035, Zaporozhye, Ukraine  
*e-mail: kirsanova@zsmu.zp.ua*

---

Применен аналитико-синтетический подход к определению влияния экологических условий на здоровье студенческой молодёжи по коэффициентам детерминации и корреляции, по атрибутивному и относительному рискам. В современных крупных индустриальных городах отмечается денатурализация воздушного бассейна и водоснабжения, показывающих негативное влияние на проживание, условие учебной и рекреационной деятельности студентов. Наибольшее детерминирующее действие в развитии болезней органов дыхания у студентов имеют диоксид марганца, кобальт и его соединения, ацетон, бензоапирен и бутилацетат. Основные риски питьевой воды для здоровья студентов обусловлены токсическими веществами, общей минерализацией и возбудителями инфекционных болезней.

*Ключевые слова:* экологические детерминанты здоровья; атмосферный воздух; вода; студенты.

An analytical-synthetic approach was applied to determine the influence of environmental conditions on student's youth health by the coefficients of determination and correlation, by attributive and relative risks. In modern large industrial cities, the denaturalization of the air basin and water supply takes place, showing a negative impact on living, educational and recreational conditions of students activities. Manganese dioxide, cobalt and its compounds, acetone, benzo(a)pyrene and butyl acetate have the greatest determinant effect in the development of respiratory diseases among students. The main risks of drinking water for students health are determined by toxic substances, general mineralization and pathogens of infectious diseases.

*Key words:* ecological determinants of health; atmospheric air; water; students.

---

В настоящее время одной из главных предпосылок крепкого здоровья является здоровая окружающая среда. Между экологическими угрозами и состоянием здоровья населения имеется тесная связь [1, 2]. В Европейской политике «Здоровье - 2020» подчеркивается важность экологических детерминант для здоровья населения, а также указывается, что создание благоприятного окружающей среды является основным приоритетом деятельности в Европейском регионе ВОЗ [3-6]. Актуальность проблемы значительно повышается разнообразием спектра экотоксикантов, присутствием в окружающей среды устойчивых загрязнителей, биоаккумулированных поллютантов, синергизмом их патологического действия. При этом техногенный прессинг обуславливает поступление в окружающую среду химических веществ в количествах, значительно превышающих естественные, а иногда и вовсе отсутствующих в природных циклах, порождает глобальные проблемы. Поэтому, в условиях больших городов, решение вопросов по изучению закономерностей формирования экологических рисков для студенческой молодежи и обоснование мероприятий по профилактике заболеваний является весьма актуальным.

**Цель работы** – выявление экологических факторов детерминирующих здоровье студенческой молодежи в индустриальных центрах.

**Материалы и методы.** Для анализа состояния окружающей среды в урбанизированных регионах использованы отчётные материалы Запорожского областного центра МЗ Украины за 2005–2016 гг. (954 пробы атмосферного воздуха и 47835 проб воды). Для анализа заболеваемости и распространённости болезней использованы статистические материа-



лы лечебно-профилактических учреждений г. Запорожья (9680 первичных медицинских документа).

**Методы исследования:** системного подхода, валеолого-гигиенический и аналитико-синтетический. Материалы обработаны с помощью пакета программ «Statistica-6» с определением коэффициентов парной корреляции и детерминации, атрибутивного и относительного рисков.

**Результаты исследований.** Современные высшие учебные заведения располагаются в крупных экономических, индустриальных и культурных центрах. Неизбежным спутником, которых является неблагоприятная экологическая ситуация. В первую очередь происходит денатурализация атмосферного бассейна и водоснабжения. Которые, в свою очередь, оказывают негативное действие на проживание, условия учебной и рекреационной деятельности студенческой молодёжи. Исследованиями установлено, что на жителей, в т.ч. и студентов промышленного города действует целый комплекс вредных веществ. Из которых, наибольшее значение для загрязнения атмосферного воздуха имеют выбросы бензина (341,8 т/год), диоксида марганца (338,04 т/год), оксида кальция (258,6 т/год), хлора (228,9 т/год), аммиака (149,1 т/год), ксилола (141 т/год). Больше половины всех проб на пыль в атмосферном воздухе превышает ПДК, а аэрозоли и пары – больше трети проб.

Между загрязнением атмосферного воздуха и заболеваемостью населения имеется высокая степень корреляционной связи. Так, коэффициент корреляции между показателями суммарного загрязнения воздуха города и заболеваниями органов дыхания у студентов составляет 0,72 ( $p < 0,01$ ).

При анализе детерминантных факторов раскрыты показатели, играющие решающую роль в негативном влиянии на здоровье населения студенческой молодёжи. Их объективизация осуществлена с помощью коэффициента детерминации, относительного и атрибутивного рисков. Установлено, что относительные (2,56; DI 2,24-2,88) и атрибутивные (1375,9-1515,7; сл. / 10 тыс.) риски заболеваемости и распространенности (соответственно 2,39; DI 2,15-2,63 и 1819,4-2806,6; сл. / 10 тыс.) болезней органов дыхания выше для студентов, в сравнении с детским населением. Наибольшее детерминирующее действие в развитии болезней органов дыхания у студентов имеют диоксид марганца (D-55,1;  $p < 0,05$ ), кобальт и его соединения (D-49,8;  $p < 0,05$ ), ацетон (D-49,5;  $p < 0,05$ ), бенз(а)пирен (D-48,6;  $p < 0,05$ ), бутилацетат (D-48,6;  $p < 0,05$ ), а также еще 15 вредных веществ с коэффициентом детерминации более 30%. К распространенным экотоксикантам промышленного города металлургической отрасли, которые формируют нозологические формы органов дыхания также относятся: азотная кислота, бензол, ксилол,

нафталин, пыль, серная кислота, сероводород, стирол, толуол, хлор, хром, этилацетат.

Первичная заболеваемость болезнями органов дыхания среди студенческой молодежи имеет 3 сильных корреляционных связи с промышленными выбросами азотной кислоты и толуолом ( $r=0,70$ ;  $p < 0,05$ ).

Атрибутивные риски, то есть максимально возможное увеличение действия факторов, также наибольшими были для студентов. Значительно выше величина атрибутивного риска для распространенности болезней (1806,6; DI 1472,3-2140,0 усл.ед.) в сравнении с заболеваемостью свидетельствует об обратной инверсии здоровья под действием силы патогенного воздействия. Активное накопление болезней на фоне более медленного возникновения новых случаев указывает на недостаточную эффективность медицинского обеспечения.

Установлено, что в течение 2005-2016 гг. в источниках централизованного водоснабжения наиболее высокие отклонения от гигиенических нормативов имели санитарно-гигиенические показатели ( $22,6 \pm 4,5$  %) вследствие техногенного загрязнения токсическими веществами и повышения общей минерализации воды. Их общей закономерностью является снижение с 39,1% в 2005 гг. до 20,0% в 2007 году, с последующей стабильностью в пределах 20,4-16,8% в 2007-2010 гг. Затем наблюдалось постепенное повышение до 25 5%. Это обусловило то, что в настоящее время каждая четвертая проба воды в источниках не соответствует гигиеническим нормативам. Менее выраженные отклонения от гигиенических нормативов зарегистрировано для микробиологических показателей ( $2,4 \pm 0,1$ %). В частности, в 2005-2007 гг. они составляли 3,4-3,8%. В дальнейшем микробиологические показатели находились в пределах 1,4 2,3%.

Исследованиями поверхностных водоемов установлено, что удельный вес неудовлетворительных проб воды из водоемов 1-й категории по санитарно-гигиеническим показателям на протяжении 2006-2016 годов находился практически на стабильном уровне ( $9,7 \pm 1,1$ %), с тенденцией к росту в последние годы в 12,6-12,8%. Микробиологическим показателям присущий резкий спад в 2007-2008 гг. с последующим менее выраженным постепенным уменьшением до 6,2% в 2015 г. Динамика лактозоположительных кишечных палочек в течение 2006-2015 гг. после значительного снижения в 2007 г. характеризовалась стабильностью. Указанное обстоятельство свидетельствует о наличии постоянно-го источники загрязнения водоемов. При этом, зарегистрирован рост количества возбудителей инфекционных заболеваний, в 2,3 - 2,6 раза превышает средний уровень ( $p < 0,05$ ).

К наиболее распространенным рискам для здоровья, связанных с питьевой водой, относятся инфекционные болезни, вызываемые патогенными микробами, вирусами, бактериями, гельминтами и простейшими. В поверхностных источниках водоснабжения наиболее распространены *Bacillus* spp., *E.coli*, *Enterobacter* spp. В речной воде высокие количества составляют *E.coli* и *Enterococcus* spp. соответственно  $1,1 \times 10^4$  и  $1,2 \times 10^4$  КОЕ/100 мл. В водопроводных системах чаще всего выделяются *Proteobacteria* (35%), *Cyanobacteria* (29%), *Mycobacterium* spp. (20,4%), *Fermicutes* (2,3%) и *Bacteroidetes* (1,3%). Последние три из них относятся к роду *Actinobacteria*. Основные вызовы инфекционной заболеваемости водного характера связаны с тремя факторами: высокой вирулентностью, существованием микробиоты в VBNC - состоянии и высокой персистенцией микроорганизмов в биопсиях водных сред.

Потребление населением некачественной питьевой воды является фактором риска возникновения инфекционных заболеваний и развития неинфекционных болезней, которые зависят от химического состава питьевой воды. Временные закономерности экологических детерминант водного характера заключаются в интенсификации антропогенного загрязнения поверхностных и подземных источников водоснабжения, росте качественных и количественных параметров загрязнения питьевой воды химической и микробиологической природы, нарушении экологического равновесия в существующей системе «воздух - вода - почва», появлению новых патогенов, особенно для населения группы риска. Пространственные закономерности экологических детерминант качества источников питьевой воды заключаются в следующем: крайне низкое качество состояния поверхностных водоемов 2-й категории по санитарно-химическим показателям, высокие отклонения от гигиенических нормативов в источниках централизованного снабжения.

Наиболее перспективным направлением формирования здоровья студенческой молодёжи есть управление т.н. «меняющимися» экологическими факторами, которые реально можно изменить с помощью соответствующих технологий, санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий.

**Выводы.** Наиболее распространёнными факторами риска для здоровья студенческой молодёжи в урбанизованных населённых пунктах являются атмосферные загрязнения промышленными выбросами и недоброкачественная питьевая вода, ухудшающие условия проживания, учебной и рекреационной деятельности. Загрязнения воздушного бассейна преимущественно детерминируют заболевания органов дыхания, а питьевой воды – инфекционные заболевания с оральным механизмом передачи.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Рахманин Ю.А., Михайлова Р.И. Окружающая среда и здоровье: приоритеты профилактической медицины // Гигиена и санитария. 2014. Т.93., №5. С.5-10.
2. Здоровье – 2020: Основы Европейской политики и стратегии для XXI века / ЕРК ВОЗ. Копенгаген. Дания, 2013.
3. Гребняк М.Щ Щудро С.А. Медична екологія: Навчальний посібник. Дніпропетровськ: Акцент. 2016.
4. Качество атмосферного воздуха и здоровье: информационный бюллетень ВОЗ № 313, март 2014. Режим доступа: <https://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs313/ru>. Название с экрана.
5. Федорченко Р.А., Волкова Ю.В. Гігієнічна оцінка рівнів захворюваності населення м. Запоріжжя за 2000-2008 рр. у зв'язку з забрудненням атмосферного повітря. Запорізький медичний журнал. 2010. Т.12. № 1. С. 37-40.
6. Improving environment and health in Europe: how far have we gotten? / World Health Organization Regional Office for Europe. Copenhagen. 2015.

### **ПОДДЕРЖАНИЕ И СОХРАНЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА**

### **THE MAINTENANCE OF THE STUDENTS PHYSICAL TRAINING LEVEL DURING QUARANTINE**

Е.Е. КОСТРЫКИНА, И.И. ЛАРЧЕНКО

Е.Е. KOSTRYKINA, I.I. LARCHENKO

Белорусский государственный университет

Минск, Беларусь

Belarusian State University

Minsk, Belarus

*e-mail: Katrin10061966@mail.ru*

---

В данной статье рассматривается немаловажная тема – поддержание и сохранение уровня физической подготовки во время карантина. Приводится сравнительная статистика уровня физической активности студентов, выполняющих различную физическую нагрузку во время карантина.

*Ключевые слова:* карантин, физическая активность, здоровый образ жизни, студенты, коронавирус.

The article proves an important topic – the physical activity maintenance during quarantine. The comparative statistics on physical activity levels of

people with various occupations during quarantine are provided.

*Key words:* quarantine, physical activity, healthy lifestyle, students, COVID-19.

---

Актуальность данной работы заключается в возникшей около полу-года назад проблеме – введения карантина и самоизоляции во избежание заражения и распространения вируса COVID-19. В данной статье будет рассмотрена важность поддержания и сохранения физической активности во время карантина в качестве укрепления здоровья, поддержания физической формы и психологической устойчивости.

Понятие «физическая активность» включает в себя не только занятия спортом, но и выполнение определенных комплексов физических упражнений, прогулки на свежем воздухе, а также танцы и даже уборку дома, иными словами, любую активную деятельность.

Во время карантина многие из нас значительно ограничены в плане физической активности, что негативно сказывается не только на физическом здоровье человека, но также и на его психологическом состоянии. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), снижение физической активности увеличивает вероятность возникновения таких заболеваний как некоторые виды рака, инсульта, диабета второго типа, метаболического синдрома, высокого кровяного давления и ишемической болезни сердца. Пребывание в режиме карантина также может повлечь за собой стрессовые ситуации и увеличение риска появления депрессии[3].

Стоит понимать, что даже самая небольшая физическая активность в виде ходьбы, упражнений на гибкость, выполнений домашних обязанностей, дыхательных упражнений, медитации и просто находжений в стоячем положении, – улучшит ситуацию с мышечной нагрузкой, умственной напряженностью и укрепит здоровье в целом.

Зарядка также положительно повлияет на общее самочувствие и послужит отличным источником энергии при карантине. У людей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается аппетит, настроение и повышается работоспособность. Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья [1, с. 31].

ВОЗ опубликовал подробные рекомендации по поводу того, сколько и каким образом следует заниматься физической активностью, даже с учётом отсутствия специального оборудования и ограниченного пространства.

Всемирная организация здравоохранения также отмечает, что взрос-

лые (18 лет и старше) должны заниматься 150 минут умеренной физической нагрузкой и 75 минут интенсивной физической активностью в неделю. Возможно также сочетание этих видов физической деятельности в виде коротких активных перерывов в течение дня, использование онлайн-ресурсов (предлагающих комплексы физических упражнений), а также ходьба в помещении, нахождение определенное время в стоячем положении и медитация.[2].

Однако безопасность во время физической деятельности также важна. Если у занимающегося наблюдаются следующие симптомы: высокая температура, кашель, затруднённое дыхание, – не стоит пренебрегать своим здоровьем и выполнять физическую нагрузку.

На биологическом факультете Белорусского государственного университета был проведён опрос, студентов с целью определения времени, затраченного на физическую активность во время карантина. В опросе участвовали 50 студенток 2 курса.

Результаты опроса приведены в таблице 1.

*Таблица 1*

**Сравнительная статистика времени, затраченного на физическую активность студентками биологического факультета Белорусского государственного университета.**

Время физической активности (мин/день)	Количество студенток	Значение в процентах (%)
5-10	2	4
10-30	8	16
30-60	24	48
60-90	13	26
90+	3	6

Согласно полученным результатам, 48% опрошенных студенток, в среднем уделяют физической активности от тридцати минут до часа в день, это является показателем того, что они стараются придерживаться рекомендаций по поддержанию и сохранению необходимого уровня физической подготовки во время карантина.

Существует также множество рекомендаций не только по временным рамкам физической активности, но также по качеству и типам самих физических нагрузок.

В первую очередь это суставная гимнастика, которая представляет собой комплекс упражнений, направленных на разработку всех мышц и

суставов нашего тела. Упражнения суставной гимнастики используют в качестве разминки перед любым видом силовой или кардио нагрузки. А также в качестве самостоятельной тренировки. Комплексы, состоящие из достаточно простых упражнений способны обеспечить организм необходимой нагрузкой и подходят людям с различной степенью физической подготовленности. Комплекс упражнений может включать в себя:

- Растяжки;
- Вращения в суставах верхних и нижних конечностей (лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных);
- Наклоны, повороты и вращения головы, туловища;
- Махи руками и ногами.

Также в домашних условиях можно заниматься силовыми тренировками, используя инвентарь, а также и без него, с собственным весом. Это более интенсивная нагрузка, которая помогает проработать основные группы мышц и ускорить процессы метаболизма. Комплекс упражнений может включать в себя:

- Отжимания с различным положением ног и с привлечением дополнительного веса;
- Приседания: полные и неполные с разной расстановкой ног;
- Разнообразные упражнения для прессы;
- Планка с различным положением рук и ног;
- Выпады.

Все вышеперечисленные упражнения с их доскональным разбором правильного выполнения можно найти на различных ютуб-каналах.

Хорошим вариантом физических нагрузок дома может быть также йога, пилатес, зумба и т.д. Но стоит упомянуть, что начинать любые физические нагрузки, лучше под наблюдением тренера, дабы не ухудшить свое физическое здоровье. Данные направления фитнес нагрузок, можно найти онлайн на разных интернет-платформах. В настоящее время они стали доступны для многих.

Для развития кардио-системы созданы специализированные тренажеры, на которых можно заниматься и в домашних условиях. Принцип работы каждого из них основан на воспроизведении естественных движений человека. Они различаются конструкцией, которая обуславливает вид и степень нагрузки на разные группы мышц. К ним можно отнести велотренажер, беговую дорожку, степпер, эллипсоид, гребной тренажер и др. Они предназначены для аэробных нагрузок и применяются с целью укрепления дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем, способствуют сжиганию жира и ускорению метаболизма.

Во время тренировок следует обращать особое внимание на питье-

вой режим и ни в коем случае не стоит допускать обезвоживания организма.

Также, в результате проведенного опроса, была получена информация о видах физических упражнений, которые использовались студентами во время самостоятельных занятий дома. Результаты приведены в таблице 2.

Проанализировав результаты опроса, можно отметить, больше половины студентов (66 %) в своих тренировках применяют кардио нагрузки, которые оказывают положительное воздействие на организм в целом, улучшают выносливость, состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Подавляющее число студентов в своих занятиях используют упражнения для растягивания, причем многие их применяют в качестве разминки перед кардио или силовой тренировкой, а некоторые как полноценное занятие (96% студентов).

*Таблица 2*

**Сравнительная статистика видов физических упражнений,  
выполняемых студентами биологического факультета  
Белорусского государственного университета**

Вид физического упражнения	Количество студентов	Значение в процентах (%)
Упражнения для развития гибкости	48	96
Кардиоупражнения	33	66
Силовые упражнения	18	36

Данные показатели свидетельствуют о том, что несмотря на вынужденную самоизоляцию вследствие эпидемии COVID-19, студенты не забывают поддерживать физическую активность на протяжении всего карантина, заботясь о своём здоровье и благополучии.

Полагаем, что поддержание и сохранение уровня физической подготовки во время карантина позволяет активизировать защитные силы организма в борьбе с различными инфекциями. Правильный подбор физических упражнений и выполнение их на регулярной основе, поможет улучшить не только физическое здоровье и скорректировать форму тела, но и благодаря выработке дофамина, серотонина и норадреналина, получить положительные эмоции. Последнее может улучшить психологическое состояние и, как следствие, – качество жизни.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Пронин, М.В. Физическая культура, Комплекс методических указаний и са-



- мостоятельных работ. / М.В. Пронин, - Электроугли: ГАПОУМО «ПК «Энергия»СП «Богородское», – 2019.
2. Оставайтесь физически активными вовремя самокарантина // Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>. – Дата доступа: 28.09.2020.
  3. Как спорт делает нас умнее и почему его не стоит бросать в карантин // С. Шинкович [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <https://style.rbc.ru/health/5e6f466c9a79476900abb14e>. - Дата доступа: 16.03.2020.

## **ВОПРОС ЗДОРОВЬЯ ФОРМИРУЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

### **THE MATTER OF STUDENT YOUTH FORMATIVE BEHAVIOR HEALTH**

Г.А. Кундеева

G.A. KUNDEEVA

Национальный университет пищевых технологий

Киев, Украина

National University of Food Technologies

Kiev, Ukraine

*e-mail: g\_a\_k@ukr.net*

---

Исследована зависимость ВВП Украины от продолжительности жизни, количества умерших, изменения ВВП страны от естественного прироста / сокращения населения, и результат указывает на то, что укрепление здоровья населения является дополнительным фактором экономического роста Украины. Рассмотрены основы здоровья формирующего поведения студенческой молодежи как приоритетной задачи современного образования. Предложены методические и организационные подходы к формированию здорового образа жизни студентов и сохранения здоровья студенческой молодежи. Отмечена необходимость изменения концепции государственного образования по укреплению здоровья населения как триады: воспитание в детстве, образование в школе и высших учебных заведениях и просвещение в зрелом возрасте.

*Ключевые слова:* формирование поведения, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, концепция государственного образования.

The dependence of Ukraine's GDP on life expectancy, number of deaths, changes in the country's GDP on natural growth/decline in population has been studied with the result indicating that public health improvement is an additional factor of Ukraine's economic growth. The basics of student youth health behavior as a priority task of modern education have been considered. Methodological and organizational approaches to the formation of students healthy lifestyles and maintenance of student youth health are proposed. The article notes the importance of changing the public education concept for strengthening public health as a triad: education in childhood, education at school and in higher educational institutions and finally education in adulthood.

*Key words:* behavior formation, healthy lifestyle, student youth, the public education concept.

---

Главное требование к современному образованию заключается в том, что оно должно стать гуманистически ориентированным, рассматривать человека как основную ценность. Среди главных принципов современного общественного развития высшей ценностью признается человеческая жизнь, а количественная мера этой ценности – средняя продолжительность жизни человека, прежде всего зависящая от здоровья. В современных условиях здоровье становится одним из самых ценных экономических ресурсов для государства, а безопасность здоровья человека – основой экономической безопасности. При таком подходе любые формы, методы, технологии образования является не самоцелью, а должны рассматриваться в контексте одной из основных задач образования – обеспечение максимально благоприятных условий для адаптации и саморазвития личности с позиции здоровья формирующего поведения.

Данные анализа систем оценки здоровья, свидетельствуют о бинарности исследования общественного здоровья: как системы научных и практических мероприятий, направленных на поддержание здоровья населения – система здравоохранения; как социально-экономического ресурса общества, способствующего обеспечению национальной безопасности страны – экономика здоровья. Существование такой бинарности позволило исследовать зависимость ВВП Украины от продолжительности жизни, количества умерших, а также зависимость изменения ВВП страны от естественного прироста/сокращения населения. Результаты корреляционно-регрессионного анализа (табл. 1) свидетельствуют о существовании прямой зависимости между ВВП страны ( $Y$ ) и продолжительностью жизни ( $x$ ), обратной зависимости между ВВП страны ( $Y$ ) и количеством умерших ( $x$ ) и отсутствие зависимости между изменением ВВП страны и естественным приростом / сокращением населения (коэф-

коэффициент корреляции - 0,01). Полученные результаты свидетельствуют о том, что укрепление здоровья нации является дополнительным фактором экономического роста Украины.

Таблица 1

**Результаты регрессионного анализа зависимости ВВП Украины от продолжительности жизни и количества умерших\***

<b>Фактор</b>	<b>Продолжительность жизни (годы)</b>	<b>Количество умерших</b>
Уравнение регрессии	$Y = 450032,8x - 30298420$	$Y = 9853004 - 12598,2x$
Коэффициент множественной корреляции	R 0,92	-0,93
Коэффициент детерминации	R <sup>2</sup> 0,84	0,86
Проверка существенности связи (критерий Фишера), Fст >	Fкр Fст = 104,96; Fкр = 4,35	Fст = 137,07; Fкр = 4,35

\*Примечание: рассчитано на основе [1]

Проведенный анализ влияния фактора здоровья на общественное благосостояние позволил расширить систему взаимосвязей эко-социо-экономической модели развития общества компонентой здоровьесбережения, что позволяет определить его действие в триединой системе развития общества: для экологической сферы – рост продолжительности жизни и активной трудовой деятельности; для социальной сферы – сокращение расходов, возникающих вследствие заболеваемости; для экономической сферы – рост экономического результата за счет повышения работоспособности, общего роста производительности труда, экономического роста.

Обобщение моделей социальных детерминант здоровья позволило утверждать, что наиболее распространенной является четырех факторная модель: наследственность – 9%; здравоохранение – 10%; окружающая среда – 20%; образ жизни – 51%.

Проблема здоровья человека никогда не была ограничена только рамками медицинской науки и практики, а в цивилизованном обществе давно трансформировалась в образовательную сферу. Не использовать этот потенциал в системе высших учебных заведений было бы недопустимым для Украины. Понятен усиленный интерес современных ученых к актуальным вопросам разработки инновационных образовательных технологий воздействия на личность и способам их эффективного и оптимального использования в учебно-воспитательном процессе высшей школы. Одна из важнейших проблем преподавания в ВШ – проблема технологий обучения – остается актуальной как в теоретическом, так и в практическом плане. От ее решения зависят и учебный

процесс, и деятельность преподавателя и студентов, а следовательно, и результат обучения в высшей школе в целом [2]. В контексте ориентирования студента на здоровый образ жизни заслуживает внимания стратегия ориентирования, которая по мнению В. Игнатовой, адекватна реальной ситуации развития личности студента, не вносит конфликтов в его образовательные потребности, касается основных сфер личности (познавательную, эмоционально мотивационную, деятельную) и предлагает комплекс мероприятий ознакомительного, рекомендательного, поддерживающего характера, направленных на достижение определенного результата [3].

Проблемы сохранения и воспроизводства здоровья студентов детерминируют и стратегические задачи современного вуза, направленные на создания здоровья формирующей среды и внедрение системы здоровья формирующего воспитания студентов. Совершенствование культуры здоровья и трансформация ее в образ жизни влияет на смену социокультурного пространства студенчества. Культура здоровья, как составная часть общей культуры человека и общества, включает ценностное отношение к здоровью, проявляется в системе сложившихся человеком ценностей, знаний, умений и навыков по формированию, сохранению и укреплению здоровья.

Важное место в процессе формирования здорового образа жизни студенческой молодежи занимают личностно-мотивационные качества индивида, его жизненные ориентиры. Личностно-мотивационная установка студента на воплощение своих социальных возможностей лежит в основе формирования здорового образа жизни и здоровья формирующего поведения. Такое поведение – это сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать свой потенциал, который сохраняет и улучшает здоровье индивида, и набор действий, направленный на сохранение и укрепление здоровья. Данное поведение формируется под воздействием политических, экономических, социальных, правовых, медицинских, санитарно-гигиенических и культурных норм и правил и направлено на рациональное потребление «капитала здоровья» и его эффективное воспроизводство [4]. Основой этого поведения является знание и мотивация необходимости заботы о собственном и общественном здоровье (отказ от вредных привычек, здоровая среда обитания, правильное питание, рациональное использование времени сна и отдыха, а также физическая активность).

Образовательные учреждения, призванные формировать прочную жизненную установку на здоровье и здоровый образ жизни на разных

этапах развития молодого поколения, становятся драйвером в системе воспитания студентов. Для формирования здорового образа жизни студенческой молодежи, необходима разработка комплекса мероприятий, включающих: обеспечение социально-экономических условий полноценной жизнедеятельности; целенаправленное формирование сознания и поведения, соответствующих ценностям здоровья, создание условий для оптимального режима труда и отдыха и, прежде всего, двигательной активности.

Как свидетельствуют результаты научных исследований, необходима разработка специальной комплексной программы (в том числе и на уровне каждого конкретного вуза), что обеспечивает сохранение и поддержание здоровья студенчества. Эта программа требует осуществления деятельности по направлениям:

- создание социокультурного пространства, ориентированного на формирование здорового образа жизни студентов;
- формирование здоровья ориентированного имиджа вуза;
- организацию социальной рекламы ценностей здорового образа жизни в вузе;
- обеспечение конкурентоспособности модели здорового образа жизни студентов;
- развитие технологий самообразования студентов в сфере формирования культуры здоровья;
- включение в систему оценки качества деятельности вузов, интегральных показателей уровня здоровья студентов и профессорско-преподавательского состава.

Программа должна быть ориентирована на активную пропаганду здорового образа жизни среди студенческой молодежи; формирование ценности здоровья у студентов; актуализацию проблемы зависимого поведения в студенческой среде; воспитание у студентов личностных качеств, обеспечивающих здоровья формирующего поведения.

Необходимо изменение концепции государственного образования по укреплению здоровья населения как триады: воспитание в детстве, образование в школе и высших учебных заведениях и просвещение в зрелом возрасте. Вся триада «воспитание – образование – просветительство» в Украине должна быть здоровья формирующей, то есть, чему бы и где бы человек не учился – все должно быть направлено на формирование сознательного ответственного отношения к здоровью. Институтами, обеспечивающих формирование и распространение знаний, способов и навыков сохранения и накопления капитала здоровья, должны стать институты само сберегающего поведения ин-

дивида, корпоративной социальной ответственности и социальной ответственности.

Среди ключевых социальных проблем Украины – низкая культура здоровья населения и медленное реформирование образования в направлении гуманистического вектора. В этом плане важным является реформирование образовательного процесса, направленного на обеспечение здоровья сберегающего образования и признание образования основным общественным механизмом, способствующим развитию здорового общества. Здоровье сберегающее поведение – сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий реализовать свой потенциал, который сохраняет и улучшает здоровье индивида.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Официальный сайт Государственная служба статистики Украины. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ukrstat.gov.ua/> - Дата доступа: 20.09.2020.
2. Кошечко Н.І. інноваційні освітні технології навчання та викладання у вищій школі / Н.І. Кошечко. // Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. Серія «Педагогіка». - 2015. - № 1(1). - С. 35–38.
3. Игнатова В.В. Педагогические стратегии в контексте профессионально-культурного становления личности студента вуза / В.В. Игнатова, О.А.Шушерина // Сибирский педагогический журнал. -2004. - № 1. - С. 105–113.
4. Скоробогатов А.С. Зависимость между человеческим капиталом и самосохранительным поведением. / А.С. Скоробогатов //Terra Economicus. -2010. -Т. 8. № 4. -С. 20–36.
5. Кожанов В.В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания. / В.В. Кожанов // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 2. - С. 74–77.
6. Самарин А.В. Теоретическая модель формирования здорового образа жизни молодежи в дискурсе культуры здоровья. / А.В. Самарин, Л.Л. Мехришвили //The Journal of scientific articles “Health and Education Millennium”, 2016. Vol. 18. No 2, p. 816–820.

**ЗДОРОВЬЕСОХРАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОРГАНИЗАЦИИ  
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
В МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

**HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN EDUCATIONAL  
PROCESS ORGANIZATION AT MEDICAL UNIVERSITY**

А.В. КУЦАК

A.V. KUTSAK

Запорожский государственный медицинский университет

Запорожье, Украина

Zaporizhzhya State Medical University

Zaporozhye, Ukraine

*e-mail: alla758@ukr.net*

---

В статье раскрыты особенности управления учебно-воспитательным процессом в университете на принципах здоровьесохранных технологий, что способствует сохранению здоровья, увеличению активности студентов, обеспечению условий для самостоятельной подготовки к занятиям. Сделан вывод о том, что в формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья будущих специалистов. Обоснована роль здоровьесохранных технологий.

*Ключевые слова:* здоровьесохранные технологии, здоровьесохранное обучение, мотивация здорового образа жизни.

The article reveals the management peculiarities of the educational process at university on the health-saving technologies principles, which contribute to maintaining health, increasing the students activity, ensuring the conditions for self-preparation. It was concluded that the role of educational programs aimed at preserving and strengthening future specialists health should become a priority in healthy lifestyle formation. The role of health-saving technologies in the future professional activity of medical students has been grounded.

*Key words:* health-saving technologies, health-saving learning, motivation of healthy way of life.

---

Introduction. In the context of health care reform, the activity of all medical universities is aimed at increasing the efficiency of the training of doctors of high qualification. The educational process at a higher medical school is aimed at assimilating the students theoretical knowledge of profile subjects and acquiring practical skills necessary for professional activity. An important stage in the training of future physicians is the process of forming

both professional and personal qualities, principles and values [1, p.108]. Undoubtedly, it is the formation of the values of health and a healthy lifestyle.

In the last decade, world science has attached the health problem to a range of global problems, the solution of which causes not only quantitative but also qualitative characteristics of the future development of mankind [2, p.112]. According to modern concepts, health should not be seen as a medical problem. According to WHO, human health by 50-55% is determined by the conditions and way of life, by 25% - by environmental conditions, by 15-20% - by genetic factors and by only 10-15% by the activity of the health care system [3, p.4].

Students form a special social group, united by specific conditions of learning and life. Many students (up to 60%) live in a hostel separate from the family, which makes them rebuild the stereotype of life. In addition, the student must adapt to the new conditions of training and successfully complete the entire volume of educational and social work. Adaptation to new conditions takes place in 3 stages: 1 stage - 1, 2 courses. He is the hardest because the students passed the final and entrance exams, often without a summer vacation. Stage 2 - the period of full adaptation to the new conditions - these are 3-year students. At senior courses, the burden increases due to the addition of new factors - the creation of a family, the need to combine work with education, participation in student scientific circles, community work, etc. [4, p.372].

The restructuring of the student's body to new social conditions causes active mobilization, and then the exhaustion of the physical reserves of the organism and, as a result, the failure of the process of adaptation and development of a number of diseases. Factors that adversely affect the health of students can be divided into two groups:

1. Objective and related to the organization of living conditions (duration of the school day; the density of the load, due to the schedule, nutrition and its regularity, sleep and its sufficient size, physical activity, etc.).

2. Subjective, personality characteristics (organization and discipline, motivated healthy lifestyle, observance of the optimal mode of the day, the presence of bad habits, the formation of physical culture of the individual).

Health can act as a leading factor in determining not only the harmonious development of a young person, but also the success of mastering the profession of health worker. The most active components of a healthy lifestyle are: rational work of students, rational nutrition, rational motor activity, quenching, personal hygiene, abandonment of bad habits [5, p.257].

Who is better than a student of a medical institution to be a model and can reasonably (with sufficient theoretical justification) be advocated and



encouraged to a «healthy lifestyle»? However, students do not regard their health as a capital that needs to be preserved and multiplied, in the long run, it has brought its dividends.

Today, the level of hygienic awareness of students is so low and so little associated with the self-esteem of health, which can be talked about as a factor that reduces the diagnostic capabilities of doctors and preventing the ability of the population to prevent elemental illness.

Therefore, the main task of the learning process is not only to teach, to develop skills, to develop creative potential, but also to preserve the health of students as much as possible. This helps to use the educational process of health-saving technologies.

**The purpose of the work** is to provide theoretical substantiation of health-saving training and experimental verification of the model of management of educational process at Zaporizhzhya State Medical University (ZSMU) on the basis of health-saving technologies.

The notion of «health-saving learning» brings together all areas of activity to maintain, preserve and strengthen the health of students. Under healthcare-saving training is proposed to understand:

- favorable conditions for students' education in higher educational establishments (absence of stressful situations, adequacy of requirements, methods of teaching and education);
- optimal organization of the educational process (according to age, gender, individual characteristics and hygiene norms);
- a complete and efficiently organized motor regime.

One can not fail to take into account the fact that the preservation and strengthening of the health of student youth also depends on the sufficient material and technical base, the obligatory combination of it with the appropriate size and purpose of the premises of lecture rooms, profile departments, clinical and theoretical bases of university units and the territory of the campus, which is important both for the physical and mental development of students.

Physical education sessions play an important role in the educational process of medical students of ZSMU, which is one of the main means in shaping the values of health and healthy lifestyle, focusing on improving the psychophysical state of students and preventing hypodynamia.

Special attention is paid to the physical recreation [6, p.4], the activity of students, which covers various types and forms of motor activity and is aimed at active rest, the restoration of the forces spent in the learning process.

Already from the first year students have an opportunity to improve their physical condition by doing sports. And for this purpose, the best conditions

are created: beside the educational buildings and student hostels there is a stadium with sectors of athletics, a football field, sports grounds, sports halls, tennis courts, a shooting range for sports shooting, and a fitness club. In the summer of 2013, at the request of students, an outdoor gym is installed.

Student years are not just learning. Between lectures and seminars should be time and on «lyrics», which helps to educate a harmoniously developed personality. Students develop their debatable skills and ability to defend their point of view at the meetings of the philosophical discussion club «Sofia», improve the knowledge of foreign languages in the circle of Lingva.

Students can develop their artistic talents at the University's Amateur Club. By the way, the students themselves manage the club: the club's council plans, prepares and organizes various cultural and artistic events, and students join in their conduct, polishing their talents in various circles and teams. They are many in the ZSMU for every taste: three vocal singing collectives, two international vocal and instrumental ensembles, pop and dance groups, ballroom dance and oriental dance, four dance aerobics associations. The best singers and dance couples demonstrate their skills at city-wide contests, concerts and festivals.

Traditionally, the Club's work begins with the Day of Knowledge of the holiday «Dedication to Students». In September-November, the cultural life of the university is especially intense - there is a review-competition of the creative collectives of the University «Rhythms of the Autumn». The departments organize exhibitions, prepare special editions of the radio newspapers «Pulse», disputes, sports competitions, concerts of amateur performances.

The results of reviews, contests and the annual contest «Student of the Year» are being celebrated on the International Student Day on November 17. The winners, in addition to the special cup, also receive gifts and cash rewards.

Favorite holidays of the Zaporizhzhya Medical University - «Farewell to anatomy», «Allo, we are looking for talent», theme nights, theatrical performances, aerobic points, competition «Kvkok rektora» - collect a sale in the assembly hall, equipped with high-quality sound amplifiers.

With the traditional culture of foreign countries, the festival «We introduced and made Ukraine» organized by students from India, Palestine, Morocco, Tanzania, Ecuador, Nigeria, Lebanon, Azerbaijan, Uzbekistan, Georgia and other countries.

One of the most important directions of the university's activity is to provide the necessary sanitary and hygienic conditions of the internal environment, in particular: gardening the territory of the student town,

comfort in the hostels, control over artificial lighting, ventilation and lighting of educational facilities, temperature regime, control over the purity of the study rooms.

University campus with 5 educational buildings, 5 hostels, a sports complex built in the park area near the Dnieper. The territory is fenced and impresses with the beauty and well-being at any time of the year, with picturesque alleys and well-equipped autonomous infrastructure: dining and cafes, household services, beauty studio, medical center, sanatorium-preventorium, which annually heals more than 800 students and teachers.

Particular attention is paid to controlling the nutrition of students.

Importance is given to maintaining the psychological, spiritual and social health of students. This requires the creation of a special atmosphere in the university that would open up to each student a positive space for personal growth in the intellectual, spiritual and social spheres.

Currently, 1800 foreign students from 42 countries study at the ZSMU. The University has created the most favorable conditions for their study and living: all dormitories have reading rooms and computer classes, rooms have access to the Internet. The dining room of national Indian cuisine is functioning.

In the context of the topic of the article it is impossible not to say a few words about our department. The department of general hygiene and ecology of the ZSMU clearly arranges the educational process. Students of medical and international faculties in the specialties «Medical» and «Pediatrics» study general hygiene. Students of pharmaceutical faculties and students on the specialty «Technology of perfumery and cosmetics» study hygiene with the basics of ecology.

For future dentists, hygiene and industrial sanitation in the field with the basics of ecology and hygiene with hygienic expertise are lay out. In order to motivate dentist students to have a healthy lifestyle, the topics of the lectures were introduced and approved in the work curriculum and the thematic plan on the discipline «Hygiene and Ecology» from 2017-2018 academic year, in particular Theme № 2 «Hygiene of the inhabited places, its bioethical aspects. Hygiene of water and water supply. Impact of drinking water quality on general and dental health of the population»; Theme № 3 «Food and health of the population. Basics of rational nutrition. Influence of nutrition on general and dental health of the population. Biosafety Nutrition. «

The approximate list of issues and practical skills for the final control of the relevant content modules and discipline in general contains questions that motivate the students to value the attitude to personal health.

Thematic module 1.

- Hygienic value of natural light. Effect of illumination on visual functions, state of the central nervous system, efficiency.
- Hygienic requirements for the microclimate of residential and public buildings, influence on the organism and methods of evaluation.
- Springs of atmospheric air pollution. Influence of contaminated air on health and sanitary conditions of life. Sanitary protection and biosafety of atmospheric air.
- Hygienic value of water, influence of water quality and conditions of water supply on health of the population, sanitary conditions of life. Bioethical problems of water supply.

Thematic module 2.

- Nutrition as a social and hygienic problem. Basic nutritional functions. Bioethical aspects of nutrition of a healthy population.

Thematic module 3.

- Physiological changes in physical and mental labor. Fatigue and overfatigue. Fundamentals of prevention of fatigue.
- Forced position of the body and the strain of certain groups of muscles are considered as a professional harm. Prevention of diseases caused by forced body position in the work of a dentist and dental technician.
- Hygienic principles of a healthy lifestyle. Personal hygiene in modern conditions.
- Hygiene of the body and oral cavity. Means of hygiene of the oral cavity and their hygienic assessment.
- Tempering as an element of personal hygiene. The principles of quenching.
- Hygienic value of the regime of the day. Hygiene of rest and sleep.
- Medical and social value of harmful habits, prevention of their occurrence.
- Hygiene of mental labor. Hygienic requirements for fabrics, clothing and footwear. Comparative hygienic characteristic of natural and synthetic fabrics.

**Research results.** Summing up the work in the direction of physical and hygienic education, it should be emphasized that special attention in the learning process is given to the involvement of students and teachers in the health process: health promotion, increased productivity training, reducing morbidity; reduction of prevalence of tobacco smoking and alcohol consumption; increase of motor activity of students and teachers, decrease of the raised weight of a body; the interaction of teachers and students: the organization of educational work, the involvement of students in various types of recreational activities.

Nowadays, volunteer work is a significant place in the youth environment, medical students take care of veterans, promote a healthy lifestyle in secondary and higher educational institutions of the city, organize thematic educational events, lectures on the negative influence of bad habits, educational actions «AIDS - NO!», «Safe Rest», «Red Ribbon», «Remember. Revive Save. «

Thus, health-preserving education is a training that includes a set of specific conditions (hygienic, medical, psychological, pedagogical), health-saving technologies used by the medical university aimed at preserving and strengthening the health of students, for improvement their mood and state of health, on creation of favorable conditions for their development and self-development.

**Conclusions.** The optimal model of management of the educational process at the medical university on the basis of health-saving technologies will be more effective provided:

1. Implementation of the educational process on the basis of health-saving technologies with the use of methodological components of healthcare-saving learning environment.

2. Ensuring a high level of subject competence of teachers for the effective implementation of educational process using health-saving technologies.

3. Creation of motivation of subjects of training (students and teachers) to introduction of health-saving technologies.

#### **Prospects for further work**

Working out recommendations on the application of health-saving technologies in the management of educational process. Determination of pedagogical conditions and approaches to the process of forming a value attitude to the health and healthy lifestyle of medical students.

#### **LITERATURE**

1. Sevalnev A.I., Sushko Yu.D., Torgun V.P., et al. Department of general hygiene and ecology of the Zaporizhzhya state medical university in the context of educational eurointegration. Zaporozhye medical journal. 2011. T.13. № 3. P. 108-110.
2. Moskalenko N.V. System of measures for the formation of knowledge on the basics of healthy lifestyle in general educational institutions / N.V. Moskalenko, N. B. Gontarovska // Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. - 2008. - №1. - P. 112-116.
3. Bulatova M. M. European Experience: Lessons and Priorities / M. M. Bulatova // Sport Medicine. - 2007. - №1. - P. 3-10.
4. Tsyganenko I.V. Formation of motivation for a healthy lifestyle student - the future doctor / IV Tsyganenko // Bulletin of Biology and Medicine. - 2014. - Vip. 3 (1). - P. 371-373.
5. Tumanyan G.S. Healthy way of life and physical perfection / G. S. Tumanyan. -

- Academy, 2009. - 336 p.
6. Akademiia. Istoriia rozvytku fizychnoi rekreatsii [Internet]. Kyiv: Akademiia; 2013 [onovleno 2017 Lys 22; tsytovano 2017 Hrud 22]. Dostupno: <http://academia-pc.com.ua/>.

## INFORMATION AND PSYCHOLOGICAL SAFETY PRINCIPLES OF STUDENTS RECEIVING HIGHER EDUCATION

A. KUTSAK

Ukraine, Zaporozhye, Zaporizhzhya State Medical University  
*e-mail: alla758@ukr.net*

---

The article discusses the features of the informatization process influence on student's personality. The use of information technologies in the educational process has been analyzed through the prism of their positive and negative impact on students. The focus is on manipulating the minds of students through the Internet and social networks. As a means of ensuring the informational and psychological safety of subjects of educational activities, it is proposed to form rational methods of perception, memorizing and interpreting information, and develop criteria for assessing its quality and usefulness.

*Key words:* students, information and psychological security, personal values, achievement motivation

---

### Introduction

Currently, computerization of higher education is being actively carried out. It means the process of improving the educational process through the introduction of information and communication technology tools. Their use greatly expands the possibilities of presenting educational material. The use of color, graphics, sound, all modern video equipment allows you to recreate the real situation of activity. The computer allows you to significantly increase the motivation of students to learn. The number of Internet users is growing rapidly.

Despite the fact that information technologies have become a powerful means of knowing and transforming the world and the person himself, at the same time they have become a serious threat [1] Students are at risk of possible manipulation of their consciousness - changing needs, interests, beliefs. At the same time, young people can easily be drawn into the communication of

different groups capable of imposing negative social attitudes on them [2, 3].

An actual problem today is also the emergence of various kinds of dependencies: computer, animation, gaming, Internet addiction, etc. Immersion into virtual reality can lead to a decrease in the social adaptive capabilities of the individual (this is especially true for children and adolescents). Consequently, the problem of ensuring the informational and psychological security of a student's personality while studying at a university is becoming ever more urgent.

The information-psychological safety of an educational institution should be understood as the state of psychological security of all its subsystems - participants of the educational process (educational environment), their functioning and development in a positive aspect [4, 5].

The educational environment of an educational institution primarily acts as a formative environment in which the future specialist is emerging, demonstrating a high level of professionalism and professional culture. The level of psychological comfort of a student's stay in the educational environment of the university, his satisfaction with the level of professional education is largely capable of determining his formation and development as a future professional [5].

It is advisable to consider the educational environment of the university as a psychological and pedagogical reality, which contains specially created conditions for the formation of the personality of a professional, as well as opportunities for development included in the social and spatial-objective environment of the student's personality. It is this type of communication that contributes to the creation of the reference significance of the social environment at the university, which ensures the mental health of both students and teachers [6].

Security measures of the university's information-psychological environment should take into account its public nature, with a constantly changing audience.

Consequently, the problem of creating information and educational resources corresponding to the characteristics of an educational institution and areas of training, reinforcement with educational and methodological recommendations, and the issue of compliance with standards and the uniqueness of materials, is becoming increasingly relevant.

### **Analysis of recent research and publications**

Theoretical analysis of scientific sources allowed to learn significant experience gained in the theory and practice of higher education. Starting in 2010, the attention of researchers is drawn to a specific person, the relationship of her psychological health and informational and psychological security

(S.S. Matvienko 2010; A.Akhmetvalieva 2011; T.I. Ezhevskaya 2012). Also every year there are works devoted to possible personal sources and internal resources of protection from the influence of the information environment (T. I. Ezhevskaya 2011; A. A. Zinchenko and A. V. Nepomnyashchy 2012; Yu.V. Illyikh 2013; N.L. Sungurova 2014; Balaev RS, 2015; G. B. Telyatnikova 2016, etc.). We'll stop on the thematic analysis of dissertation research on the topic of information-psychological security of a person. The first drew attention to this problem G.V. Grachev (2000) [7]. In 2002, I.A. Bayeva [8] substantiates the concept of information psychological security as a component of the psychological security of the educational environment. TA Basanova (2007) explores the possibilities of purposeful transformation of students' ideas about information and psychological security in the learning process at the university, which, in her opinion, contributes to solving the problem of developing their personality [9]. The study of the personality of students is also directed to the study of A. V. Lyashuk (2008) [10]. Thus, on the basis of the content analysis of the thesis and publication activity carried out by us on the problem of the informational and psychological security of a person, it can be concluded that interest in this issue is growing every year and it is becoming a popular area in science. It also indicates that the problem of information and psychological security, despite the steady growth of publications and dissertation research, remains little studied.

**Objective:** to study the resources of providing information and psychological security of students at the university.

#### **Object and research methods**

The object of the research is students of the medical university on the way to the formation of professional knowledge, skills and attitudes to ensure information and psychological security during their studies at the university. The study was conducted using the methods of qualitative and quantitative analysis, synthesis and systematization of materials representing the results of a survey of medical university students in the field of information and psychological security.

#### **Results and its discussion**

In order to study the problem of information and psychological security at the university, trends in health and lifestyle of students, a survey was conducted, which was attended by 247 students of the 3rd, 5th courses of the 1st Medical Faculty of Zaporizhia State Medical University (ZSMU). Correlation analysis showed that 3rd year students have positive relationships between values: autonomy and purposefulness ( $r = 0.73$ ), purposefulness and pleasure ( $r = 0.77$ ), pleasure and enjoyment of life ( $r = 0.65$ ), personal features and traditions ( $r = 0.78$ ). Thus, independence and dedication as important



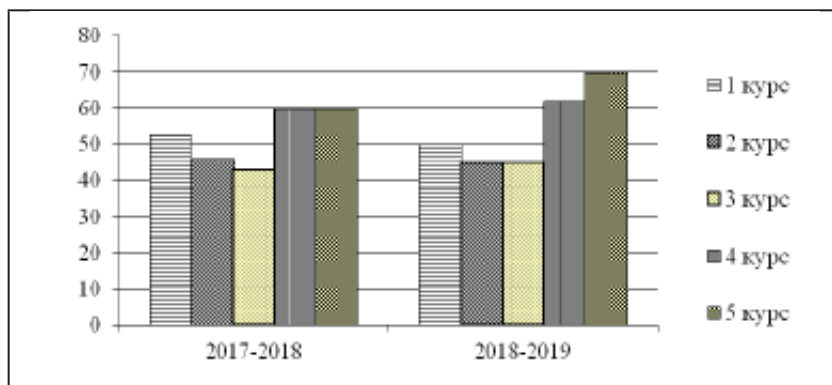
professional qualities are interconnected with the pleasure and enjoyment of life. Independence is expressed in the autonomy of thinking, the definition of basic life goals, and the manifestation of personal characteristics is directly related to the requirements of traditions that become the inner values of the individual.

In the 5th year students, positive correlations were found between values: independence and achievement ( $g = 0.37$ ), achievement and enjoyment of life ( $g = 0.43$ ), personality traits and traditions ( $g = 0.42$ ). The value of achievement, along with other leading values of students, acts as the main motives of their educational and professional activities and filters the information coming from outside, which gives students a certain level of information and psychological security.

At tabl.1 presents an analysis of the performance of students of 1-5 courses of the first faculty of medical faculty of ZSMU (grades 4 and 5) for the period 2017-2019, according to which it is clear that students of 3-5 courses of achievement are dominated by achievement, which is associated with responsibility for the choice made, willingness to improve academic performance and efficient use of their resources.

*Table 1*

**The results of the academic performance of students 1-5 courses of I medical faculty of ZSMU (grades 4 and 5) for the period 2017-2019**



Motivation to achieve is one of the fundamental motivations of a person and is closely connected with his value-semantic benchmarks. Note that motivational involvement in achieving the goal takes an important place in ensuring the informational and psychological security, which allows the student to resist the psychological effects of distracting and destabilizing

information and show perseverance in achieving the intended goals.

Thus, solving the problem of information and psychological security is possible on the basis of a safe teaching and educational process and enhancing students' personal resources, which will allow them to be more flexible in all situations of interaction.

### **Conclusions:**

1. Measures to protect a safe educational process mainly consist of psychological and pedagogical methods, adherence to educational standards, the scientific nature of the information provided, adherence to legal norms for the implementation of new ideas and technologies, and contribute to the information security of education. In this case, the education received is competitive and meets the requirements of modern society.

2. Provide the psychological security of a person using information technologies through the formation of rational methods of perception, memorization and interpretation of information in students, the development of criteria for assessing its quality and usefulness, and a rational choice of the source of information with the information environment.

3. Modern students should have a certain information culture, which is understood as the totality of the information worldview, knowledge systems and skills that provide targeted independent activities to optimally meet individual information needs using both traditional and new information technologies.

### **REFERENCES:**

1. Byelska T.V. Informacijno-psihologichna vijna yak sposib vplivu na gromadyanske suspilstvo ta derzhavnu politiku derzhavi / T. V. Byelska. – Tehnologiyi ta mehanizmi derzhavnogo upravlinnya. – 2014. - №3. – Pp. 49-56.
2. Informacijna bezpeka: Pidruchnik / [Ostrouhov V.V., Petrik V.M., Prisyazhnyuk M.M. ta in.]; za zag. red. Ye.D.Skulisha. – K.: KNT, 2010. – P. 776.
3. Grishuk R.V. Tehnologichni aspekti informacijnogo protiborstva na suchasnomu etapi / R. V. Grishuk, I. O. Kankin, V. V. Ohrimchuk // Zahist informaciyi. – 2015. – Tom 17. – № 1. – Pp. 80–86.
4. Buryachok V.L. Mozhlivist zabezpechennya zahistu vid informacijno-psihologichnogo vplivu na osnovi universalnogo metodu ontologij / V.L. Buryachok, A.A. Shiyani // Suchasnij zahist informaciyi. – 2013. – №4. – P. 57-67.
5. Baeva I.A. Psihologicheskaya bezopasnost v obrazovanii: Monografiya / I. A. Baeva. – SPb. 2002 – 271 pp. «Uchenye zametki TOGU» T. 5. №3. – 2014. [http://pnu.edu.ru/media/ejournal/articles/2014/TGU\\_5\\_125.pdf](http://pnu.edu.ru/media/ejournal/articles/2014/TGU_5_125.pdf) 120.
6. Istoriya informacijno-psihologichnogo protiborstva: pidruch. / [Ya.M. Zharkov, L.F. Kompanceva, V.V. Ostrouhov V.M. Petrik, M.M. Prisyazhnyuk, Ye.D. Skulish]; za zag. red. d.yu.n., prof., zasl. yurista Ukrayini Ye.D. Skulisha. – K.:

- Nauk.-vid. viddil NA SB Ukrayini, 2012. – 212 pp.
7. Grachev G.V. Informacionno-psihologicheskaya bezopasnost lichnosti: sostoyanie i vozmozhnosti psihologicheskoy zashity. M.: Izd-vo RAGS, 1998. 125 p. URL: <http://licman.narod.ru/books/psychology/01/gratchov.htm>. (date of the application: 11.08.2017).
  8. Baeva I. A. Psihologicheskaya bezopasnost obrazovatelnoj sredy shkoly i ee psihologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie // Psihologicheskaya nauka i obrazovanie. 2012. № 3. Pp. 30-40. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17986646> (date of the application: 11.08.2017).
  9. Basanova T.A. K voprosu obespecheniya informacionno-psihologicheskoy bezopasnosti studentov vuza // Izvestiya YuFU Tehnicheskie nauki. 2006. № 13. Pp. 311-316. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-obespecheniya-informatsionno-psihologicheskoy-bezopasnosti-studentov-vuza> (date of the application: 11.08.2017).
  10. Lyashuk A.V. Refleksivnost v obespechenii informacionno-psihologicheskoy bezopasnosti lichnosti // Izvestiya TRTU. Tematicheskij vypusk «Psihologiya i pedagogika». 2006. № 14 (69). Pp. 371-377. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/refleksivnost-v-obespechenii-informatsionnopsihologicheskoy-bezopasnosti-lichnosti> (date of the application: 11.08.2017).

## **МОТИВАЦИИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ**

### **HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE MOTIVATIONS IN YOUTH**

Л.М. Левшук, С.В. Альшевская, И.Н. Загарских  
L.M. LEVSHUK, ALSHEVSKAYA S.V., ZAGARSKIKH I.N.

Белорусский государственный университет  
Минск, Беларусь  
Belarusian State University  
Minsk, Belarus  
*e-mail: lili.lev@mail.ru, s.alshevska@mail.ru*

---

Приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье и его укреплении должна стать ценностным мотивом, формирующим и регулирующим образ жизни человека с самого раннего возраста.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, мотивация здоровья.

A person's introduction to a healthy lifestyle should start with the formation of his health motivation. The health caring and promoting should be a value motive that makes and regulates a person's lifestyle from an early age.

*Key words:* healthy lifestyle, health motivation.

---

Достойным существование человека на Земле помогает сделать здоровье – духовное, физическое, социальное. В обобщенном смысле здоровье можно определить, как умение человека приспосабливаться к факторам окружающей среды и своим собственным возможностям, противостоять внешним и внутренним отрицательным воздействиям и повреждениям; это умение, сохраняя себя, расширять собственные возможности, увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности до глубокой старости.

Формирование здорового образа жизни – одна из основных технологий сохранения здоровья человека. А здоровый образ жизни молодого поколения является залогом сохранения здоровья нации в целом. Между тем, по многочисленным исследовательским данным известно, что более чем у

половины выпускников средних и высших учебных заведений отсутствует мотивация к здоровому образу жизни и установка на его формирование; количество преступлений, совершаемых подростками в возрасте 14-16 лет, превышает количество самих подростков.

Побудить людей вести здоровый образ жизни – нелегкая задача. Можно объяснить человеку необходимость каких-то действий, но очень трудно заставить его действовать. С этим постоянно сталкиваются в своей профессиональной деятельности и врачи, и педагоги. Знать, что такое здоровый образ жизни – это одно, а вести его – совсем другое дело. Согласно законам психологии, мы склонны повторять те виды поведения, которые приносят удовольствие, и избегаем поступков, которые влекут за собой неприятные последствия. Однако вредные для здоровья действия могут давать на короткое время довольно приятные ощущения. Выбор в пользу здорового образа жизни требует высокого уровня понимания и заинтересованности.

Приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье и его укреплении должна стать ценностным мотивом, формирующим и регулирующим образ жизни человека с самого раннего возраста. По мнению академика В. П. Казначеева, «образ жизни человека определяет его представления о смысле жизни, дела, поступки, отношение к окружаю-

шему миру, к себе, к своему здоровью».

Формирование мотивации здоровья должно базироваться на двух важных принципах – возрастном и деятельностном. Первый принцип гласит: воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства. Второй принцип утверждает: мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т. е. формировать новые качества путем упражнений и самодисциплины. На этом принципе была основана вся социальная эволюция человека. Исторически человечество жизнедействовало, участь исключительно на собственном опыте. Отсюда опыт оздоровительной деятельности и упражнения в этом создадут соответствующую мотивацию на здоровье. На основе этой осознанной мотивации и формируется собственный стиль здорового поведения человека.

Развитие мотивации к здоровому образу жизни активизирует потребность, направленность личности на ведение здорового образа жизни. В целом, под мотивацией здорового образа жизни мы понимаем личностный процесс, результатом которого является:

- осознание необходимости гармоничного сочетания в себе физического и психического, духовного и телесного;
- осознание необходимости соблюдения норм и правил поведения, необходимых для здорового образа жизни.

Если говорить более конкретно, то стиль здоровой жизни определяется довольно широким спектром мотивов. Среди них выделим главные:

1. Мотивация самосохранения. Формулировка мотива сводится к тому, что человек не совершает те или иные действия, т.к. он знает, что они угрожают его здоровью и жизни.

2. Мотивация подчинения этнокультурным требованиям. Человек подчиняется этнокультурным требованиям своего социума, потому что хочет быть равноправным членом общества и жить в гармонии с окружающими. В течение длительной социальной эволюции общество отбирало полезные привычки, вырабатывало систему защиты от неблагоприятных факторов. Все это передавалось от поколения к поколению в виде требований или традиций определенного этноса. Ну, например, жители Крайнего Севера едят сырую замороженную рыбу, т.к. она обеспечивает полноценное сбалансированное питание. Ребенка с детства приучают к этому продукту, хотя он может быть причиной глистных инвазий. Первая причина важнее, и употребление такой рыбы становится для жителей севера естественным.

3. Мотивация получения удовольствия от здоровья: ощущение здо-

ровья приносит мне радость, поэтому я делаю все, чтобы испытать это чувство. Например, большинство детей любят бегать, прыгать, танцевать, эти занятия улучшают в их организме кровообращение, вызывают положительные эмоции, повышают настроение. Все это способствует формированию мотивации, побуждающей к максимизации двигательной активности, а позже – к систематическим занятиям танцами или спортом. По мере взросления эти занятия перейдут в привычку, доставляющую удовольствие, т.к. результатом будет не только хорошее настроение, но и физическое совершенство.

4. Мотивация возможности самосовершенствования: если я буду здоров, я могу подняться на более высокую ступень общественной лестницы. Эта мотивация весьма существенна в настоящее время, когда необходимо быть конкурентоспособным, чтобы добиться высокого уровня общественного признания. У здорового человека больше шансов на успех. Нездоровье ограничивает нас в этом.

5. Мотивация возможности свободного маневрирования: если я буду здоров, то смогу по своему усмотрению изменить свою роль в сообществе и свое местоположение. Здоровый человек может менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую, он чувствует себя трудоспособным независимо от внешних условий. У

нездоровых людей возможности адаптации заметно снижены. Срыв адаптации ведет к развитию заболеваний.

6. Мотивация возможности сексуальной реализации: здоровье дает мне возможность для сексуальной гармонии и продолжения рода. Репродуктивная составляющая мужчины и женщины находится в прямой зависимости от здоровья и образа жизни.

7. Мотивация достижения максимально возможной комфортности: я здоров, меня не беспокоит физическое и психологическое неудобство и дискомфорт.

К здоровому образу жизни нельзя прийти по чьему-то указанию. Это должно быть личное, глубокое убеждение в том, что другого пути к здоровью, реализации своих жизненных планов, обеспечению благополучия для себя, своей семьи и общества просто не существует. Здоровый человек – источник энергии, положительных эмоций; именно здоровье является не переменным условием эффективного и успешного труда. Такой человек всегда будет успешен, способен на взаимовыручку и поступки, сумеет сказать «нет» любым вредным привычкам. Мотивация здоровья и здорового образа жизни – один из способов борьбы с формированием вредных привычек у подрастающего поколения (табакокурения, алкоголизма, наркомании и пр.).

В книге академика Н.М. Амосова «Раздумья о здоровье» говорится: «В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда от неразумности. Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней».

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье./ Н.М.Амосов.- Н.М. М.: АСТ, Донецк: Сталкер, 2005. — 288 с.
2. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний . //Под редакцией Ющука Н.Д., Маева И.В., Гуревича К.Г. - М.: Издательство «Перо», 2012. – 659 с.
3. Казначеев В.П. Здоровье нации, просвещение, образование./В.П.Казначеев Москва-Кострома.: Костромской гос пед. университет, 1996 - 248 с.

### ПОЛЬЗА ОТ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ

### THE BENEFITS OF COMBAT SPORT CLASSES IN THE STUDENTS EDUCATIONAL PROCESS

Л.А. Лучинович, Д.А.Зикеев – студент 4 курса  
L.A. LUCHYNOVICH, D.A. ZIKYEV—4<sup>TH</sup> YEAR STUDENT

Белорусский государственный университет,  
пр. Независимости, 4, 220030, г. Минск, Беларусь  
Belarusian State University,  
Independence Avenue, 4, 220030, Minsk, Belarus  
*e-mail: Luchyno@bsu.by*

---

В данной статье рассматриваются проблемы повышения интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом. Выявлены особенности влияния занятий спортивными единоборствами на психофизиологический потенциал студентов.

*Ключевые слова:* физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, спорт, спортивные единоборства, физическое воспитание.

The article discusses the problems of students growing interest to physical education and sports. The features of the combat sport classes influence on the psychophysiological potential of students were revealed.

*Key words:* physical culture, health, healthy lifestyle, sport, combat sport, physical education.

---

В структуре физического воспитания студентов вуза существует широкий круг средств, методов и форм занятий для направленного развития физических качеств, двигательных умений и навыков, и решения задач профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от профиля специальности. В системе высшего профессионального образования в нашей стране успешно развиваются многие виды спорта. Предпочтение отдаётся всем видам спортивной борьбы, боксу, спортивным играм, легкой атлетике, многим силовым видам спорта, плаванию и др. В связи с этим делается углубленный уклон в сторону развития тех или иных видов спорта, в зависимости от уровня подготовки кадров, материальной базы, традиций и других объективных и субъективных факторов. Если подойти к изучению вопроса со всей серьезностью, то можно обнаружить то, что многие виды спорта оказывают комплексное влияние на физическое и душевное состояние человека. Такое же утверждение можно смело относить к единоборствам.

Вопросы совершенствования процесса обучения студентов навыкам спортивных единоборств в вузах в настоящее время разработаны недостаточно. Недостаток научно-исследовательских работ, пособий, руководств, посвящённых организации физического воспитания на примере спортивных единоборств, ставит задачи определения и обоснования организационно-методических подходов в процессе обучения спортивным единоборствам, влияющих на эффективность физкультурно-спортивной деятельности студентов.

В последнее время наблюдается изменение отношения населения к занятиям различными формами физических упражнений. Из простой и ясной системы двигательной активности спорт разросся в одно из наиболее важных социальных явлений, которое достаточно трудно оценить в целом. Значение феномена «спорт» значительно расширилось и включает в себя понятие игра, физические упражнения и просто здоровый образ жизни.

Спорт употребляется в контексте с йогой, специальной дыхательной гимнастикой, утренними пробежками и туризмом, а также ставшими уже традиционными играми и видами спорта. Значительно расширилась доступность спорта. Спорт несет определенную функцию по



ограничению количества людей, вовлеченных в наркоманию, алкоголизм, бродяжничество и преступность. Можно сказать, что традиционная пирамида, у которой в основании находился массовый спорт, а на вершине небольшая группа профессионалов, в настоящее время разрушена.

Спорт может рассматриваться в различных аспектах: как профессиональный спорт, достиженческий спорт, спорт вне организованных соревнований, спорт как средство воспитания, спорт как средство оздоровления (Л.А. Рапопорт, 2002).

Спорт дает уникальные возможности для воспитательной работы, увлекающую перспективу к самосовершенствованию (А.М. Вишнеvский, 1958).

Актуальность новых подходов к организационно-методическим условиям физкультурно-спортивной деятельности диктуется необходимостью решения современных молодёжных проблем. В этой связи занятия спортивными единоборствами, как системы воспитания всесторонне развитой личности, рассматриваются нами в качестве одного из эффективных средств физического воспитания студенческой молодежи и имеют большое прикладное и методическое значение. [2]

Занятия физической культурой по обычной программе на достовверном уровне значимости способствуют снижению эмоционального возбуждения и напряжения, улучшению самочувствия, занятия же единоборствами – достовверному снижению тревожности, повышению уверенности, активности, а также улучшению самочувствия и настроения. [3] Занятия единоборствами – наиболее эффективное средство оптимизации психофизиологического потенциала студентов.

Интерес молодежи к спортивным единоборствам обусловлен новизной и философскими идеями, проповедуемыми культурой Востока, это является своеобразным диалогом культур и цивилизаций. Глубина философских идей, лежащих в основе дзюдо, благородство поставленной цели – воспитание гармонично развитой личности, достойное поведение учеников – все это способствовало признанию и популярности дзюдо. Занятия дзюдо помогают решать актуальные для молодёжи задачи: нравственное воспитание, гармоничное физическое развитие, овладение двигательными навыками.

Учитывая философские идеи, морально-этические принципы, средства и методы, используемые для физического и нравственного совершенствования в дзюдо, оно может эффективно применяться в организации физического воспитания студентов и способствовать освоению общечеловеческих ценностей физической культуры.

В организации физического воспитания студентов вузов сложились противоречия между: необходимостью повышения эффективности физического воспитания студентов с целью поддержания высокого уровня здоровья, физического развития, работоспособности и реальным снижением двигательной активности, обусловленным интенсификацией учебной деятельности; недостаточным исследованием новых, современных подходов в организации физического воспитания студентов вузов на основе спортизации и перспективностью организации физкультурно-спортивной деятельности на основе популярных у молодежи восточных видов единоборств, в частности дзюдо. [1]

Если раньше овладение боевыми искусствами необходимо было для выживания, то на сегодняшний день ими заинтересовались в связи с развитием популярности физической культуры среди населения. Сегодня занятия единоборствами являются важной составляющей у людей определенных профессий (военные, спортсмены) и у обычных граждан, которым они помогают поддерживать хорошую физическую форму и придают уверенность в собственных силах.

Студенты, занимающиеся спортивными видами единоборств, имеют достоверные различия по параметрам, входящими в состав двигательного-координационных качеств, проявляющихся в профессиональной деятельности.

Систематические тренировки и занятия по данному виду спорта способствуют всестороннему гармоничному физическому развитию, способствуют развитию силы, доводят до высокой степени совершенства моторику движений и мышление.

Всё это делает единоборства полезным средством физического воспитания и физического совершенствования студенческой молодежи. [5]

В процессе спортивной тренировки и соревнования во многих видах единоборств увеличиваются адаптированность организма к условиям среды, возможности восприятия, психическая устойчивость, способность преодолевать многие неприятные факторы (такие, как стресс, большее количество болевых ощущений, неожиданно меняющиеся условия поединков).

Вообще, единоборством является взаимодействие двух спортсменов, имеющее целью превзойти своего соперника при помощи своей силы и задействования серии специальных приемов. Подобные действия, как правило, происходят по установленным правилам. В поединке важно показать не только силу, но и продемонстрировать свою ловкость и скорость.

Для того чтобы приступить к занятиям единоборствами, сначала

стоит разобраться со своей мотивацией и понять, зачем это вам необходимо, и какого уровня мастерства вы хотели бы достичь. После этого следует заняться поисками хорошего тренера или же воспользоваться услугами специализированных школ.

Далее обозначим основные причины, по которым человек склоняется к занятию единоборствами

*Самооборона.* Тренировки позволяют спортсмену узнать, как он может защитить себя и близких людей при появлении такой необходимости, а также помогают понять, в каких ситуациях можно использовать заранее обретенные навыки.

Дисциплина. Периодические тренировки, направленные на оттачивание движений и приемов, отработки ударов и бросков, четкое соблюдение установленных правил, – все это способствует развитию самоконтроля и дисциплины у спортсмена, способствует улучшению здоровья.

Занятия единоборствами позволяют укрепить сердечную мышцу, ноги и руки, научиться владеть своим телом. Регулярные тренировки приведут к тому, что человек станет выносливым и физически здоровым.

*Влияние единоборств на организм.* Любая физическая активность положительно влияет на весь организм в целом. К преимуществам единоборств можно отнести следующее:

1. Общая тренировка тела – при тренировке задействовано максимально большое количество мышц организма. Занятия оказывают влияние на выносливость, тонус мышц, гибкость суставов и баланс сил в организме.

2. Польза для фигуры – при занятиях единоборствами сжигается большое количество калорий. Физические упражнения психологически подводят человека к здоровому образу жизни, который исключает употребление жирной, копченной и высококалорийной пищи.

3. Улучшение состояния сердечно-сосудистой системы – исследования показали, что занятия единоборствами, как и любыми видами физической активности, улучшают состояние сердечно-сосудистой системы, препятствуют возникновению гипертонии и помогают организму лучше справляться со стрессами.

4. Улучшение настроения – регулярные тренировки являются одним из лучших способов улучшения настроения. Единоборства не только помогают снять стресс, но за счет эндорфинов делают людей счастливей. Эндорфины вырабатываются при физической активности и находятся в организме в течение 3–4 часов после тренировки.

5. Уверенность в себе – при овладении определенным видом единоборств, человек становится уверенней в собственных силах. В момент

наступления опасности, бойцы не испытывают тревоги и стресса, т.к. знают, что могут защитить себя и своих близких.

6. Улучшает рефлексы – частые тренировки развивают внимательность и улучшают реакцию человека на раздражающие факторы извне. Такие навыки бывают полезны в повседневной жизни.

*Влияние единоборств на психику.* Многие спортсмены и тренеры утверждают, что любое занятие спортом помогает улучшить самооценку, поднять уверенность в себе и укрепить силу воли. Это, конечно же, относится и к различным видам единоборств. В то же время, не смотря на то, что многие ученые сходятся во мнении, что единоборства оказывают положительное влияние на здоровье человека, споры о воздействии единоборств на психику разнятся.[6]. В частности, есть версия, что занятия единоборствами в раннем и подростковом возрасте приводят к развитию агрессии бойца и формируют антиобщественное поведение. Чрезмерная уверенность в собственных силах, чувство превосходства над сверстниками, приводит к тому, что молодые «бойцы» начинают проявлять свою силу на практике, агрессивно ведя себя по отношению к сверстникам.

Полагаем, что не занятие единоборством, а само психическое состояние человека провоцирует его к применению силы. Считаем, что занятия единоборствами улучшают концентрацию и самодисциплину, позволяют спортсменам приобрести отличную спортивную форму, прививают навыки самообороны. Не маловажным является воспитательный момент, так как тренеры по боевым искусствам учат как правильно вести себя на улице, что позволяет избегать проблем с хулиганами. Занятия единоборствами основаны на воспитании чувства уважения к противнику и другим людям.

Система получения различных данов (поясов) помогает ставить перед собой измеримые и реалистичные цели. Осваивая новую технику или получая более высокий дан, дети испытывают чувство достижения результата, которое сопровождает их в дальнейшей жизни и повышает чувство уверенности в себе.

Еще одним преимуществом для занятий боевыми единоборствами является то, что они развивают командный дух. Спортсмены учатся заниматься не только самостоятельно, но и вместе со своими тренерами и другими спортсменами. Они помогают друг другу овладевать новыми приемами, получать новые даны и добиваться поставленных целей на спаррингах и других спортивных мероприятиях.

Таким образом, одним из условий повышения мотивационного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом яв-

ляется приоритет состязательности. Развитие способности выполнять элементы техники в избранном виде спорта является одной из задач физического воспитания студентов вузов. Другой задачей спортивного образования является привитие студентам определенного набора двигательных навыков. Оценка физической активности студентов должна охватывать совокупность разных проявлений физкультурно-спортивной деятельности (физическая и спортивно-техническая подготовленность, регулярность посещения занятий, стремление повысить физические кондиции). Занятия спортивными единоборствами оказывает

Полагаем, что помимо позитивного влияния на физическую подготовленность студентов, занятия спортивными единоборствами способствуют выработыванию положительной мотивации к здоровому образу жизни, регулярному выполнению физических упражнений, укреплению и сохранению здоровья будущих специалистов.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Долганов О.В. Организация физкультурно – спортивной деятельности студентов вузов в процессе занятий борьбой дзюдо. Автореферат. Тюмень. 2006. – 177 с.
2. Зиновьев Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов технического вуза в процессе физического воспитания / Н.А. Зиновьев // Теория и практика физ. культуры». Санкт Петербург – 2014. – № 2. – с. 6–9.
3. Савельев Д.С, Сидоренко С.А. Влияние занятий спортивными единоборствами на психофизиологический потенциал студентов-первокурсников / Д.С. Савельев // Теория и практика физ. культуры». Санкт Петербург – 2014. – № 5. – с. 43–45.
4. Саенко В.Г. Позитивное влияние занятий восточными единоборствами на физическую подготовленность студентов университетов. / XXIV Международная научно–практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» (Материалы конференции) / Министерство образования Московской области ГАОУ ВПО «Московский государственный областной социально–гуманитарный институт» [и др.] – Коломна: МГОСГИ, 2014. – 481 с.
5. Практикум по дисциплине «Спортивные единоборства»: учеб. –метод. пособие / сост.: С.В. Черкас, В.А. Конопацкий, М.Э. Эскандеров. – Мозырь: УО МГПУ им. Шамякина, 2012. – 133 с.
6. [Электронный ресурс] – Режим доступа:<https://mmaoctagon.ru/likbez/vliyanie-edinoborstv-na-organizm-zanimayushchikhsya/>– Дата доступа: 02.05.2020..

# РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СОХРАНЕНИИ И ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ

## THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN HEALTH MAINTENANCE

Л.А. Лучинович, Р.Н. Олесюк – СТУДЕНТ 1 КУРСА  
L.A. LUCHYNOVICH, R.N. OLESYK – 1<sup>ST</sup> YEAR STUDENT

Белорусский государственный университет,  
пр. Независимости, 4, 220030, г. Минск, Беларусь  
Belarusian State University,  
Independence Avenue, 4, 220030, Minsk, Belarus  
*e-mail: Luchyno@bsu.by*

---

В данной статье показана роль физической культуры в улучшении функционального состояния организма, сохранении и укреплении здоровья студентов. Как физическая культура влияет на все стороны жизнедеятельности человека, о формировании потребности в здоровом образе жизни, который обеспечивает сохранение, укрепление и поддержание здоровья на протяжении всей жизни человека.

*Ключевые слова:* физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, спорт, физическое воспитание, физическая подготовка, мотивация.

The article reveals the role of physical education in improving the functional state of the body, maintaining and promoting students health. It is about the ways physical education affects all aspects of human life, about the need for a healthy lifestyle that ensures health maintenance and promotion throughout a person's life.

*Key words:* physical culture, health, healthy lifestyle, sport, physical education, physical training, motivation.

---

В современном мире существенно нарастает осознание роли физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

В настоящее время невозможно не признать важнейшей роли образа жизни человека в сохранении и укреплении здоровья, где ведущее место занимает физическая культура.[5]

Повышение роли направленного использования средств физиче-

ской культуры в период обучения в вузе обусловлено, в частности, тем, что рабочий режим студента характеризуется малоподвижностью, однообразием рабочей позы на протяжении 6–8 часов.

Физические упражнения в этих условиях основной фактор противодействия отрицательным последствиям гиподинамии, а также умственной и нервно эмоциональной нагрузки. Затраты времени на занятия физическими упражнениями при этом компенсируются благодаря повышению общей работоспособности, в том числе и умственной [3].

В мире наблюдается устойчивая тенденция повышения социальной роли физической культуры и спорта. Она проявляется:

- в повышении роли государства в поддержке развития физической культуры и спорта, общественных форм организации и деятельности в этой сфере;
- в широком использовании физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения;
- продлении активного творческого долголетия людей;
- в организации досуговой деятельности и в профилактике асоциального поведения молодежи;
- в использовании физкультуры и спорта как важного компонента нравственного, эстетического и интеллектуального развития учащейся молодежи;
- в вовлечении в занятия физической культурой и спортом трудоспособного населения;
- в использовании физической культуры и спорта в социальной и физической адаптации инвалидов, детей-сирот;
- в резком увеличении роста доходов от спортивных зрелищ и спортивной индустрии;
- в возрастающем объеме спортивного телерадиовещания и роли телевидения в развитии физической культуры и спорта и в формировании здорового образа жизни;
- в развитии физкультурно-оздоровительной спортивной инфраструктуры с учетом интересов и потребностей населения;
- в многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

Речь идет о коренном изменении социального статуса физической культуры и спорта как одной из составляющих национальной идеи, формирующей здоровый образ жизни людей и престиж Белорусского государства. Государство должно относиться к развитию физической культуры и спорта как к общегосударственной деятельности, обеспечивающей и безопасность страны, и жизнеспособность ее населения. Как

носителем общественных интересов, государство должно сформировать общенациональную модель физкультурно-спортивного движения и пробудить у граждан новую движущую силу – стремление к здоровому образу и высокому качеству жизни.[1]

Общенациональная модель физкультурно-спортивного движения как важная составляющая здорового образа жизни должна решать следующие задачи:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья людей;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей учащейся молодежи;
- воспитание подрастающего поколения, способного противостоять таким негативным явлениям, как наркомания, пьянство, табакокурение, асоциальное поведение и т.д.;
- консолидация общества, укрепление единства и сплоченности нации;
- развитие народных и национальных систем физического воспитания, позволяющих полностью раскрыть национальные традиции белорусского народа;
- доступность всех слоев населения к занятиям физической культурой и спортом;
- непрерывность и преемственность процесса физического воспитания на всех этапах жизнедеятельности человека;
- воспроизводство здорового населения;
- обеспечение возможности человека в полном объеме осваивать образовательные программы на всех этапах обучения;
- подготовка к производственной деятельности и воинской службе;
- обеспечение способности широких слоев населения адаптироваться к сложным ситуациям и противостоять повышенным стрессовым нагрузкам;
- проведение многообразных форм досуговой деятельности, способных удовлетворить интересы и потребности различных слоев населения;
- создание мощной спортивной индустрии, входящей в качестве составного элемента в экономическую систему новой Беларуси;
- эффективная социальная и физическая реабилитация инвалидов;
- обеспечение лидирующих позиций белорусских спортсменов в международном спортивном движении и процессов полной интеграции Беларуси в мировое сообщество;
- создание новой идеологии освещения в средствах массовой ин-



формации (особенно на телевидении) вопросов физической культуры, спорта и здорового образа жизни.[7]

Физическая культура – это процесс, являющийся результатом человеческой деятельности, средством и способом физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей. Физическая культура объективно служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели.

Физическая культура многофункциональна. При физических нагрузках в активную работу вовлекаются практически все органы и системы организма человека. В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственен оптимизм. Среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих быть лидерами. Этой группе студентов в большей степени присуще чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, им легче удается самоконтроль. [4] Перечисленные факты подчеркивают положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания. Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом так же способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают эффективность физического воспитания. Физические упражнения в режиме дня должны быть направлены на укрепление здоровья, повышение умствен-

ной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов. [8]

Благоприятное влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье и физическое состояние человека любого возраста происходит в результате:

- повышения тонуса центральной нервной системы;
- улучшения свойств нервных процессов – силы процессов возбуждения и торможения, их подвижности, уравновешенности;
- усиления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- увеличения общего объема циркулируемой крови, повышения числа эритроцитов и содержания гемоглобина;
- развития мышечной системы;
- совершенствования двигательных качеств мышц: быстроты, силы, ловкости, выносливости; развития двигательной активности и координации движений;
- улучшения кровообращения мышечных волокон;
- развития адаптационных способностей организма;
- утолщения костной ткани, ее большей прочности, большей подвижности суставов;
- нормализации обмена веществ в организме;
- совершенствования регуляции функций организма;
- профилактики гиподинамии;
- избавления от лишнего веса при систематических занятиях с умеренным питанием;
- улучшения функционального состояния всего организма, положительного влияния на самочувствие, настроение, работоспособность. [6]

Регулярные физические нагрузки приводят организм в состояние тренированности, в основе которого лежит процесс адаптации, т.е. приспособления функций разных органов к новым условиям их деятельности. Приспособляемость координируется центральной нервной системой. Ее тонус под влиянием систематических занятий повышается, улучшается подвижность нервных процессов, их сила, уравновешенность, совершенствуется регуляция всех функций организма.

Систематические занятия физическими упражнениями вызывают важные положительные изменения в сердечно-сосудистой системе: благоприятные морфологические сдвиги, экономизацию работы в покое.

Физические упражнения также благотворно влияют на деятельность дыхательной системы, способствуя увеличению жизненной емкости легких, более продуктивному использованию кислорода из

вдыхаемого воздуха.

Занятия оказывают позитивное влияние на костно-мышечную систему организма человека. Например, легкоатлетические упражнения вызывают утолщение костной ткани, усиление ее прочности, обеспечивают большую подвижность суставов, эластичность и прочность связочного аппарата. Благодаря разрастанию мышечных волокон улучшается их кровоснабжение.

Многочисленные исследования свидетельствуют о благоприятном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье и физическое состояние человека любого возраста. В разные возрастные периоды эти занятия преследуют разные цели. В молодом возрасте они направлены на совершенствование физической подготовленности, физического развития и физической работоспособности, профилактику заболеваний, которые могут развиваться в более старшем возрасте.

Физические упражнения в среднем возрасте используются в первую очередь для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, повышения общей и профессиональной работоспособности, удлинения трудового периода жизни, предупреждения преждевременного старения.

В преклонном возрасте средства физической культуры применяются для сохранения здоровья и активного долголетия, замедления инволюционных процессов, предупреждения прогрессирования хронических заболеваний и возможных осложнений.

Естественно, физические нагрузки обязательно должны быть адаптированы к каждому конкретному ребенку, подростку, взрослому человеку с учетом их возраста, пола, физических возможностей, состояния здоровья. Только в этом случае раскроются в полной мере все слабые развивающей функции физической культуры. [2]

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Различия, обусловленные самооценкой здоровья, наблюдаются и в образе жизни. Одной из главных причин этих различий являются факторы мотивационного порядка, в частности осознание человеком меры своей ответственности за сохранность и укрепление здоровья. В соответствии с этим выделяют два типа ориентации (отношений) к здоровью. Первый тип ориентирован, прежде всего, на усилия самого человека, или условно «на себя». Второй – преимущественно «вовне», когда усилиям человека отводится второстепенная роль. К первому типу относятся, в основном, лица с хорошей самооценкой здоровья; они являются преимущественно интериалами, которых характеризует

склонность приписывать ответственность за результат своей деятельности собственным усилиям и способностям. Ко второму типу относятся лица преимущественно с плохой и удовлетворительной самооценкой здоровья, экстертиалы, приписывающие ответственность за результаты своей деятельности внешним силам и обстоятельствам. [9]

Характер заботы человека о здоровье связан с его личностными свойствами. Отсюда следует, что воспитание адекватного отношения к здоровью неразрывно связано с формированием личности в целом и предполагает различия в содержании, средствах и методах целенаправленных воздействий.

Таким образом, можно сделать определенный вывод о том, что сохранение и укрепление здоровья студентов в системе высшего образования, осуществляемого на основе построения специально организованной здоровьесберегающей среды, обеспечивает решение главной задачи – формирование у студентов устойчивого понимания и значимости здорового образа жизни, необходимости занятий физкультурой и спортом без принуждения.

Сохранение и поддержание здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры. Культура отражает меру осознания и отношения человека к самому себе. В культуре проявляется деятельный способ освоения человеком внешнего и внутреннего мира, его формирования и развития. Культура подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах.

Физическая культура, в единстве с нормами здорового образа жизни, обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека.

Полагаем, что в стране должна быть создана эффективная система мониторинга физической подготовленности и развития, физического здоровья различных категорий и групп населения, в первую очередь детей и учащейся молодежи. Результаты мониторинга дадут возможность оперативно проанализировать ситуацию и разрабатывать программы, направленные на формирование здорового образа жизни граждан.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы.
2. Еремка Е.В., Шокотко Т.В., Баланова С.Г., Балакирева Е.А., Якушонок Н.В. Роль физической культуры и спорта в жизни современного человека // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і

- спорту. - №10. - Харків. - 2006. - С. 94-96
3. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2014. – 393 с.
  4. Оболонский А.В., Егорычева Е.В., Чернышѐва И.В., Шлемова М.В. Роль и значение физической культуры в жизни студенческой молодежи // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-4.;
  5. Саруханян Л.А., Давудов Т.С. Спорт и физическое воспитание студентов // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 11-6. – С. 951-954.
  6. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13886> – Дата доступа: 03.05.2020).
  7. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://infopedia.su/21x10571.html> – Дата доступа: 04.05.2020.
  8. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.sporteducation.by/metodicheskij\\_kompleks](http://www.sporteducation.by/metodicheskij_kompleks). – Дата доступа: 26.08.2019.
  9. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://studwood.ru/1538625/bzhd/obespechenie\\_zdorovya\\_samoootsenka\\_svoego\\_sostoyaniya](https://studwood.ru/1538625/bzhd/obespechenie_zdorovya_samoootsenka_svoego_sostoyaniya) – Дата доступа: 03.05.2020.

## **ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ**

### **HEALTHY LIFESTYLE FACTORS FOR STUDENTS WITH POOR HEALTH**

**И.Г. НИГРЕЕВА, И.В. ФЕДОСЮК**

**I. NIGREEVA, I. FEDASIUK**

Белорусский государственный университет,

г. Минск, Беларусь

Belarusian State University,

Minsk, Belarus

*e-mail: nigreeva@bsu.by*

---

В статье рассматривается вопрос формирования здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья студентов.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни; здоровье; студенты.

The article considers the issue of the healthy lifestyle formation for maintenance and promotion of students' health.

*Key words:* healthy lifestyle; health; students.

---

Здоровье молодежи относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Поэтому одной из главных задач государства, общества, высшего учебного заведения является сохранение и укрепление здоровья студентов. Студент это особая учебно-профессиональная группа. Для них характерны специфические условия труда и жизни: повышенный уровень риска заболеваний в связи со значительной психоэмоциональной, умственной нагрузкой и необходимостью адаптации к созданным вновь условиям обучения и проживания. Студенты специального учебного отделения (СУО) наиболее уязвимы.

Целью физического воспитания студентов является формирование личности и способности направленного использования разнообразных средств оздоровительной физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.

Укрепление здоровья студентов является важной составной частью системы подготовки кадров высшей квалификации, а само здоровье следует рассматривать как одну из профессиональных характеристик любого специалиста.

Здоровье – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, способность к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой деятельности. В современных условиях здоровье перестает быть только личным делом молодого человека, так как оно становится фактором выживания социума в целом [1, с. 105].

В последние годы особое внимание обращено на здоровый образ жизни студентов, так как они значительно чаще, чем молодые люди других социальных групп того же возраста, подвержены различным заболеваниям.

Охрана здоровья студентов считается одной из важнейших социальных задач общества. Особую актуальность для реализации данной задачи приобретают вопросы формирования здорового образа жизни у молодежи. Здоровый образ жизни передает полноту включенности человека в многообразные формы и способы социальной деятельности соответственно оптимальному и гармоничному развитию всех его структур: телесной, психической, социальной, и включает все компоненты разных видов деятельности, направленные на охрану и улучшение здоровья молодежи. Здоровый образ жизни не сводится к отдельным формам медико-социальной активности: искоренению вредных привычек, следованию гигиеническим нормам и правилам, санитарному просвещению, обращению за лечением или советом в медицинские учреждения, соблюдению режима труда, отдыха, питания и многим другим, хотя

все они отражают те или иные его стороны. Наряду с внедрением новых технологий профилактики и лечения необходимо с особым вниманием относиться к созданию мотиваций и условий для здорового образа жизни [1, с.107].

Здоровый образ жизни – способ жизнедеятельности, основанный на соответствии генетически обусловленных типологических особенностей человека конкретным условиям жизни, направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья. В формировании ЗОЖ необходимо учитывать:

- типологические особенности (тип высшей нервной деятельности (ВНД), морфофункциональный тип, преобладающий механизм вегетативной регуляции);
- возрастно-половую принадлежность;
- социальную обстановку, в которой живет человек (семейное положение, профессию, традиции, условия труда, материальную обеспеченность и т.п.);
- личностно-мотивационные особенности человека (жизненные ориентиры, интересы, увлечения и т.д.).

Построение здорового образа жизни студента обязательно предполагает учет его индивидуальных особенностей. Здоровый образ жизни – интегральное системное явление, которое не может быть обеспечено только за счет одного какого-либо компонента (будь то питание, двигательная активность, закаливание и др.) [3].

Основные составляющие ЗОЖ:

- оптимальное соотношение и чередование (режим) труда и отдыха, организация сна;
- рациональное питание
- оптимальная двигательная активность – отказ от вредных привычек;
- соблюдение правил личной гигиены и закаливание;
- культура межличностных отношений.

Важными условиями соблюдения здорового образа жизни и долголетия являются психологические характеристики:

- позитивное мышление, оптимизм;
- наличие цели и смысла жизни;
- созидательно-мотивированная активность.

Одним из факторов ЗОЖ является самостоятельное использование средств физической культуры для своего оздоровления.

Организация работы по физическому воспитанию в вузе регламентируется законодательными, инструктивными и программными документами, определяющими основную направленность, объем и содер-

жание учебных занятий [5]. Процесс обучения в вузе с каждым годом становится все более динамичным. Это обусловлено постоянным развитием и совершенствованием систем получения и обобщения информации за счет компьютеризации учебных заведений, появления новых интернет-ресурсов, совершенствования и удешевления различных гаджетов и т.д. Все это предъявляет повышенные требования к физическому и психическому состоянию учащихся, уровню их физического развития, физической подготовленности и в целом состоянию здоровья.

К наиболее распространенным формам заболеваний следует отнести: заболевания органов зрения (33,2%), опорно-двигательного аппарата (31,6%), сердечнососудистой системы (24%) и другие (11,2%).

Увеличение количества урочных форм занятий по известным причинам невозможно (расширение штата преподавателей, материально-технической базы и т.д.).

Выбор направленности и формы самостоятельных занятий зависит, прежде всего, от мотивации человека. Формирование мотивов, переходящих в потребность регулярных занятий физическими упражнениями, происходит под воздействием различных факторов, влияющих на образ жизни человека, в том числе традиций в семье, веяний моды, пропаганды ЗОЖ.

Целями самостоятельных занятий могут быть: активный отдых, укрепление и коррекция здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов и т. д.

Конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности занимающихся. Поэтому, перед тем, как приступить к самостоятельным занятиям, необходимо проверить свое состояние здоровья у врача, получить квалифицированную помощь у преподавателя по выбору физических упражнений и их применению.

В содержание самостоятельных занятий входит:

- изучение отдельных вопросов по литературным источникам;
- выполнение специальных упражнений, направленных на устранение недостатков в физическом развитии;
- воспитание определенных физических качеств;
- разучивание комплексов гигиенической гимнастики и т. д.

Регулярные самостоятельные занятия на свежем воздухе с использованием различных видов ходьбы, дыхательных гимнастик и просто закаливание укрепляют иммунитет, улучшают работу всех органов



и систем организма, способствуют формированию здорового образа жизни[4].

По нашим данным студенты СУО для своего оздоровления самостоятельно используют:

- плавание (оздоровительное и гидроаэробику)– 27,2%;
- занятия в фитнесцентрах ( по разным направлениям – танцевальные. кардио и др)– 26,8 %;
- разновидности ходьбы (скандинавская, спортивная и обычная) – 25,5%;
- подвижные игры (настольный теннис,сквош, элементы баскетбола) – 11,5%;
- медленный бег – 9,0 %.

Практические занятия по физическому воспитанию в специальном медицинском отделении решают общеобразовательные задачи, которые направлены на развитие и совершенствование основных физических качеств (выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, сила), с учетом противопоказаний при различных заболеваниях. Занятия с использованием элементов различных видов спорта, которые более эффективно развивают физические качества, формируют двигательные навыки, способствуют росту работоспособности. Но наличие отклонений в состоянии здоровья, слабого физического развития и подготовленности требует решения ряда реабилитационных задач: ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений, воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями. Активное использование двигательных умений и навыков необходимо для организации здорового образа жизни, решения задач, возникающих в учебной, профессиональной, бытовой сферах жизнедеятельности[2].

Основным критерием оценки успеваемости студентов специального учебного отделения является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшение в динамике личных результатов выполнения контрольных упражнений и тестов по сравнению с исходными данными индивидуально каждого студента. Отсюда вытекает потребность в поиске наиболее эффективных организационных форм, средств и методов физического воспитания, рациональных подходов в нормировании физических нагрузок, адекватных функциональному состоянию организма студентов, обеспечивающих устойчивую физическую и умственную работоспособность и готовность к ведению здорового образа жизни.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Букин, В.П. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности / В.П. Букин, А.Н. Егоров. // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2011. – № 2 (18). – С. 105–113.
2. Детков, Ю.Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем / Ю.Л.Детков, В.П. Платонова, Е.В. Зафирова. – СПб. СПбГУИТМО, 2008. – 96 с.
3. Нигресева, И.Г. Формирование основ здорового образа жизни в специальном учебном отделении / А.П. Атрошенко, О.Д. Сидюк, Е.В. Касперович. Н.Н. Комкова // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья: сб. науч. статей междунар. науч.-практ. конф., Брест, 24-26 октября 2013 г. / ред. кол.: А.Н. Герасевич (гл.ред.) [и др.]. – Брест: Альтернатива, 2013. – С. 200-205.
4. Савко, Э.И. Здоровье студентов и организация физического воспитания в высшем учреждении образования / Э.И. Савко, Е.И. Меркулова // XIII Международная научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития», посвященной 70-летию Юбилею кафедры ФВиСтулГУ. 26 ноября 2018 г. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2018. – С.257–265.
5. Физическая культура: тип.учеб. программа для учреждений высшего образования / сост. В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2017. – 33 с.

# ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

## PEDAGOGICAL MODELS FOR FOSTERING A CULTURE OF LIFE SAFETY AMONG STUDENTS

И. В. ПАНТЮК

I. V. PANTIUK

Белорусский государственный университет

г. Минск, Республика Беларусь

Belarusian State University,

Minsk, Belarus

*e-mail: pantiouk@bsu.by*

---

Аннотация: рассматриваются педагогические модели и научно-методические подходы формирования у студентов мировоззренческих основ безопасности жизнедеятельности. Проанализированы критерии и показатели оценки уровня сформированности культуры безопасности жизнедеятельности студентов в вузе.

*Ключевые слова:* культура, безопасность жизнедеятельности, модель подготовки, критерии уровня сформированности культуры, студенты.

The abstract: pedagogical models and scientific and methodological approaches to the formation of students' worldview of life safety are considered. The criteria and indicators for assessing the level of formation of a culture of life safety among students in higher education are analyzed.

*Key words:* culture, life safety, training model, criteria for the level of culture formation, students.

---

В настоящее время в педагогической практике существует система моделей подготовки молодежи в области безопасности жизнедеятельности в рамках начального общего, среднего профессионального и высшего образования. Построение модели формирования культуры безопасности обучаемых основывается на группе нормативно-правовых актов государственного уровня, государственные образовательные стандарты, базисные учебные планы, учебные программы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» и учебной дисциплине «Безопасность жизнедеятельности человека», а также примерные учебные программы для различных групп населения, обучаемых в области безопасности жизнедеятельности.

Цель, содержание и особенности организации учебного процесса при изучении дисциплин «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Безопасность жизнедеятельности человека» определены соответствующими нормативно-правовыми документами: Директивой Президента Республики Беларусь от 11 марта 2004 г. № 1 «О мерах по укреплению общественной безопасности и дисциплины»; Законом Республики Беларусь от 27 ноября 2006 г. «О гражданской обороне»; Законом Республики Беларусь от 5 июня 1993 г. «О пожарной безопасности»; Законом Республики Беларусь от 5 мая 1998 г. «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»; Законом Республики Беларусь от 5 января 2008 г. «О дорожном движении»; Концепцией обеспечения безопасности дорожного движения, утвержденной постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 14 июня 2006 г. № 757; Планом мероприятий Министерства образования по реализации Концепции обеспечения безопасности дорожного движения на 2016–2020 годы; Комплексом мер по повышению безопасности дорожного движения в Республике Беларусь на 2019–2025 годы «Добрая дорога»; Правилами автомобильных перевозок пассажиров, утвержденными постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 30 июня 2008 г. № 972; постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 10 апреля 2001 г. № 495 «О Государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций»; Государственной программой «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2016–2020 годы; Государственной программой «Образование и молодежная политика» на 2016–2020 годы; Концепцией информационной безопасности Республики Беларусь, утвержденной постановлением Совета Безопасности Республики Беларусь от 18.03.2019 № 1; Планом мероприятий по профилактике детского травматизма на 2018–2020 годы; Правилами охраны жизни людей на водах Республики Беларусь, утвержденными постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 11.12.2009 № 1623; Планом мероприятий в Республике Беларусь по предупреждению гибели людей на водах на 2019–2021 годы, утвержденным заместителем Премьер-министра Республики Беларусь 24.01.2019 [4].

В соответствии с Положением об учреждении общего среднего образования, утвержденным постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 20.12.2011 № 283, изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» осуществляется в учреждениях общего среднего образования всех видов. Типовым учебным планом общего среднего образования на 2019/2020 учебный год предусмотре-

но изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» во II–V классах; в VI–IX классах обучение учащихся основам безопасности жизнедеятельности может осуществляться за счет часов факультативных занятий. В учреждениях общего среднего образования, расположенных на территории радиационного загрязнения, дополнительно проводятся занятия по радиационной безопасности (учебная программа факультативных занятий «Основы радиационной безопасности», 2016). Занятия по радиационной безопасности записываются в классном журнале на отдельной странице: в I–IV классах – по 4 занятия, в V–IX классах – по 8. В процессе обучения учащихся основам безопасности жизнедеятельности уделяют внимание формированию у них практических навыков самозащиты и оказания помощи окружающим людям [8].

Цель изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» в учреждениях высшего образования – формирование культуры безопасности жизнедеятельности будущих специалистов, основанной на системе социальных норм, ценностей и установок, обеспечивающих сохранение их жизни, здоровья и работоспособности в условиях постоянного взаимодействия со средой обитания.

Модель для начальной и общеобразовательной школы предполагает пробуждение интереса к самому предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» и его полезности; развивает умение добывать и систематизировать информацию о потенциально опасных объектах и ситуациях для того, чтобы научиться предвидеть развитие событий, избегать их воздействия и, в случае их неотвратимости, правильно действовать. Модель для старшей школы предполагает развитие способностей к анализу причин и последствий внешних обстоятельств и приобретения практических навыков безопасного образа жизни. Модель для начальной и средней профессиональной школы ставит целью научиться предвидеть опасность, избегать ее и находить необходимые подходы к корректировке сложившейся ситуации, сформировать мировоззрение безопасного образа жизни и риск-мышление. Дать четкую установку на самосовершенствование как достижение такого духовного состояния, при котором человек воспринимает и других людей, и все живое в окружающем мире как самого себя. Модель для учреждений высшего образования ставит своей целью формирование и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности [6].

Анализ литературных источников позволяет констатировать, что понятие «культуры безопасности жизнедеятельности» включает огромное количество определений, различные элементы структуры в зависимости от целей и задач исследований, научных школ и особенностей отраслей науки. В настоящее время немало работ посвящено различным методологическим подходам к построению и внедрению моделей формирования культуры безопасности в студенческой среде. Междисциплинарность знаний в области безопасности обязывает учитывать различные научные подходы, имеющие свое отражение в теории и практике педагогики. В многочисленных работах авторы разрабатывают критерии и показатели оценки уровня сформированности культуры безопасности жизнедеятельности.

В процессе профессиональной подготовки студентов выявлены критерии оценки уровня сформированности культуры безопасности жизнедеятельности:

- *потребность в безопасной реализации производственной и социальной деятельности* (направленность на безопасное взаимодействие человека со средой обитания; осознание важности личной и общественной безопасности; убежденность в необходимости постоянного профессионального самосовершенствования в вопросах обеспечения безопасности);

- *уровень теоретической подготовки к безопасной жизнедеятельности* (наличие комплекса знаний обеспечения безопасности; познавательная активность; сформированность аналитического мышления);

- *технологическая готовность к безопасности жизнедеятельности* (умение прогнозировать деятельность и ее результаты с позиций безопасности; степень владения способами и средствами минимизации негативного воздействия; владение технологией принятия решения в чрезвычайной ситуации);

- *творческая активность в обеспечении безопасности жизнедеятельности* (способность к видению проблем; нестандартность мышления; способность к восприятию инноваций). Отмечено, что культура безопасности жизнедеятельности студентов представляет собой интегративное, динамическое структурно-уровневое образование, представленное совокупностью структурных: мотивационного, когнитивного, технологического, креативного и функциональных: коммуникативного, нормативного, координирующего компонентов, определяющее способ безопасной и творческой самореализации личности [3].

Для студентов туристического вуза установлены когнитивный, ценностно-смысловой, деятельностный критерии. Показателями сформиро-

ровности культуры безопасности жизнедеятельности, по мнению авторов, являются: интерес, положительное эмоционально-ценностное отношение к знаниям в области безопасности жизнедеятельности и к различным явлениям производственной и социальной деятельности людей; знание, готовность и выполнение социальных норм и правил, регулирующих повседневную и профессиональную жизнь, ведущую к безопасному существованию. Уровнями сформированности культуры безопасности жизнедеятельности у студентов туристского вуза в процессе профессиональной подготовки являются: личное осознание безопасности жизнедеятельности; готовность к обеспечению безопасности жизнедеятельности; намерения по выполнению требований безопасности жизнедеятельности. Разработанная авторами модель формирования культуры безопасности жизнедеятельности у студентов туристского вуза, включает педагогические, личностные, социальные компоненты, состоящие из когнитивного, ценностно-смыслового, деятельностного элементов [1].

Выявлены совокупность педагогических условий позитивного формирования культуры безопасности жизнедеятельности студентов туристского вуза: мотивация студентов к безопасной реализации любого вида деятельности; интеграция знаний; усиление практико-ориентированно и направленности обучения; увеличение доли творческих форм обучения в процессе овладения знаниями; индивидуальный; и дифференцированный подход к формированию культуры безопасности жизнедеятельности у студентов в процессе профессиональной подготовки в туристском вузе [1].

На основе компетентностного подхода разработаны научно-методические основы формирования у студентов мировоззренческих основ безопасности жизнедеятельности. Это – теоретические знания о факторах, сущности и структуре безопасности жизнедеятельности и их интериоризация; риск-ориентированное мышление; ценностное отношение к личной безопасности; готовность к упреждающим действиям по предотвращению опасностей и угроз и безопасному поведению; способность сохранять здоровье в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях, адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учетом своих возможностей. Определены критерии сформированности личной безопасности студентов: формирование ответственного, приоритетного отношения к собственной безопасности; осознание приоритетности обеспечения безопасности во всех сферах деятельности; готовность к безопасному типу поведению в повседневной жизни, опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характе-

ра; способность идентифицировать опасности и оценивать риски в сфере своей профессиональной деятельности и повседневной жизни [5].

Для специалистов нефтетехнологического профиля разработана технология формирования культуры безопасности жизнедеятельности на основе когнитивной модели, главным элементом которой является оценочная и самооценочная деятельность [7].

При профессиональной подготовки учителя выделены подструктуры модели формирования культуры безопасности жизнедеятельности:

- когнитивная – владение теоретическими основами безопасности жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания», идентификация травмирующих, вредных и поражающих факторов чрезвычайных ситуаций и анатомо-физиологических последствий их воздействия на человека; правовыми, нормативно-техническими и организационными основами безопасности жизнедеятельности; знание принципов построения органов системы безопасности и их функционирование; экологических аспектов безопасности жизнедеятельности; правил поведения в типичных чрезвычайных ситуациях различного происхождения, характерных для региона проживания и др.;

- мотивационно-эмоциональная – ценностное отношение к безопасности жизнедеятельности, экологичности среды, жизни человека; эмоциональная и стрессовая устойчивость к возникающим чрезвычайным ситуациям социального, природного и техногенного характера, возможным последствиям и мерам по их предупреждению и др.;

- индивидуально-поведенческая – совокупность профессионально-важных психофизических качеств: уверенность в себе, решительность, устойчивость, быстрое и эффективное переключение внимания, концентрация внимания, общая выносливость, значительный объем оперативной памяти, скоростно-силовые способности, силовая выносливость, пространственная точность движений, динамическое и статическое равновесие, статическая сила, быстрота целостного двигательного действия, временная и силовая точность движений, быстрота простой двигательной реакции, активная гибкость и др.;

- профессионально-операциональная – система умений эффективно применять средства защиты от негативных воздействий; разрабатывать и осуществлять мероприятия по повышению безопасности и экологичности в сфере профессиональной деятельности; правильно оценивать дестабилизирующие факторы риска; проводить вероятностную оценку риска; определять возможные источники опасностей, ситуации вынужденной автономии; предвидеть опасности и правильно вести себя в различных ситуациях; выбирать способы и методы индивидуальной за-



шиты в условиях вынужденной автономии; правильно оценивать опасности природного характера; выбирать способы и методы коллективной и индивидуальной защиты в условиях возникновения ЧС; работать с научно-методической литературой и формировать собственные позиции по отношению к той или иной проблеме и др. [8].

Выделены источники формирования культуры безопасности на основе здоровьесбережения:

1. государственные и общественные интересы, сформулированные в Конституции и законах страны.

2. целевые установки системы образования с позиции формирования культуры безопасности личности.

3. интересы личности: с одной стороны, предполагающие максимальное развитие на основе укрепления здоровья, с другой – снижение рисков, за счет сформированных умений грамотного поведения в различных опасных ситуациях. Определены три группы факторов, связанных с образовательным процессом, влияющих на формирование культуры безопасности и здоровьесбережения: гигиенические – касающиеся гигиенических условий образовательного процесса; организационно-педагогические – обусловленные организацией обучения; психолого-педагогические – связанные непосредственно с работой педагогов, администрации, сотрудников образовательного учреждения [6].

Обозначены направления реализации содержания образования на пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности через здоровьесбережение: информационное – предполагает накопление и пополнение информации по проблемам безопасности и здоровьесбережения; профессиональное – предполагает преобразование когнитивного опыта личности в опыт практической деятельности, применение полученного опыта, в том числе и в профессиональной деятельности; воспитательное – предполагает формирование ценностных ориентаций в сфере безопасности и здоровьесбережения [6].

Структурными компонентами модели формирования в вузе профессиональной культуры безопасности жизнедеятельности бакалавров в области защиты окружающей среды являются: мотивационно-ценностный (доминирующие эгоцентрические мотивационные установки в отношении к природе и условиям жизнедеятельности человека; гармоничная система профессионально-личностных ценностей и нормативно-правовых требований безопасности техносферы); профессионально-гностический (системное мировоззрение и модельное мышление бакалавра; комплексность освоения системы конкретно-предметных знаний); процессуально-технологический (владение методами приро-

доохранной деятельности специалиста на основе использования прикладных эколого-валеологических технологий) [2].

Таким образом, формирование культуры безопасности жизнедеятельности рассматривается как процесс моделирования комплекса мер по развитию культуры безопасности жизнедеятельности в учреждениях высшего образования. Он складывается из содержания, методов, средств и организационных форм учебно-воспитательной деятельности обучаемых. Как любой процесс, моделирование формирования культуры безопасности жизнедеятельности имеет свои принципы и методологические подходы. Существующие модели подготовки молодежи в области безопасности жизнедеятельности требуют обобщения и разработки комплексной педагогической модели формирования культуры личности, воспитанной на потребности вести здоровый образ жизни, укреплять здоровье, оценивать различные ситуации, которые могут нанести ей ущерб, грамотно выстраивать собственное поведение в случае угроз.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Зырянова, Т. В. Формирование у будущих учителей основ культуры безопасной жизнедеятельности в процессе изучения специальных дисциплин / Т.В.Зырянова.- [Электронный ресурс]. <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-kultury-bezопасnosti-zhiznedeyatelnosti-u-studentov-turistskogo-vuza> - Дата доступа: 20.09.2020.
2. Казьмина, А. В. Формирование в вузе профессиональной культуры безопасности жизнедеятельности бакалавров в области защиты окружающей среды / А.В. Казьмина - [Электронный ресурс]. <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-kultury-bezопасnosti-zhiznedeyatelnosti-u-bakalavrov-v-oblasti-zashchity-okruzh> - Дата доступа: 22.09.2020.
3. Немкова, И.Н. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности студентов в процессе профессиональной подготовки в вузе / И.Н. Немкова. - [Электронный ресурс]. <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-kultury-bezопасnosti-zhiznedeyatelnosti-studentov-v-protseste-professionalnoi-p> - Дата доступа: 20.09.2020.
4. Особенности организации образовательного процесса при изучении учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» - [Электронный ресурс]. <https://adu.by/ru/homepage/obrazovatelnyj-protses-2019-2020-uchebnyj-god/obshchee-srednee-obrazovanie/202-uchebnye-predmety-v-xi-klassy/1297-osnovy-bezопасnosti-zhiznedeyatelnosti.html>- Дата доступа: 20.09.2020.
5. Писарь, О. В. Формирование личной безопасности студентов на основе компетентностного подхода / О.В.Писарь. - [Электронный ресурс]. <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-lichnoi-bezопасnosti-studentov-na-osnove>

- kompetentnostnogo-podkhoda - Дата доступа: 20.09.2020.
6. Суворова, Т. В. Формирование культуры безопасности студентов колледжа на основе здоровьесбережения / Т.В. Суворова. - [Электронный ресурс]. <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-kultury-bezopasnosti-studentov-kolledzha-na-osnove-zdorovesberezheniya>. - Дата доступа: 01.10.2020.
  7. Моссоулина, Л.А. Методика проектирования содержания и технология формирования культуры безопасности жизнедеятельности: На примере специалистов нефтетехнологического профиля / Л.А. Моссоулина - [Электронный ресурс]. <https://www.dissercat.com/content/metodika-proektirovaniya-soderzhaniya-i-tehnologiya-formirovaniya-kultury-bezopasnosti-zhizn> - Дата доступа: 01.10.2020.
  8. Мурадисов, М. А. Регионализация профессиональной подготовки учителя по специальности «безопасность жизнедеятельности» в вузе / М.А. Мурадисов, - [Электронный ресурс]. - Дата доступа: 22.09.2020.

## **ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ**

## **FEATURES OF ATTITUDES TOWARDS A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS**

В.Н. СИДОРЕНКО, В.П. МАЛЕЦКАЯ, Н.Г. АРИНЧИНА  
V.N. SIDORENKO, V.P. MALETSKAYA, N.G. ARINCHINA

Белорусский государственный медицинский университет  
Минск, Беларусь

Белорусский государственный университет  
Минск, Беларусь

Белорусский государственный университет физической культуры  
Минск, Беларусь

Belarusian State Medical University  
Minsk, Belarus

Belarusian State University  
Minsk, Belarus

Belarusian State University of Physical Culture  
Minsk, Belarus

*e-mail: padzerko63@mail.ru, alpangnew@yandex.ru*

---

Цель исследования: выявить особенности отношения к здоровью у студентов с учетом уровня их увлеченности физкультурой и спортом. Всего обследовано 100 человек, обучающихся в белорусских Вузах. В первую

группу вошли студенты, не связанные с повышенной физической активностью. Во вторую группу вошли студенты, увлекающиеся различными видами спорта, тренирующиеся в настоящее время и принимающие участие в соревнованиях. Определены достоверные отличия: более низкий уровень показателей здоровья, параметров качества жизни, самочувствия в экстремальных условиях у студентов второй группы.

*Ключевые слова:* студенты, здоровый образ жизни, уровень физической активности, спорт.

The purpose of the research: to reveal the peculiarities of students' attitude to health, taking into account the level of their enthusiasm for physical education and sports. A total of 100 people studying in Belarusian universities were examined. The first group included students not associated with increased physical activity. The second group consisted of students who are fond of various sports, currently training and taking part in competitions. Significant differences were determined: a lower level of health indicators, parameters of the quality of life, well-being in extreme conditions among students of the first group.

*Key words:* students, healthy lifestyle, level of physical activity, sport.

---

Зависимости – одна из наиболее актуальных проблем здоровья человека, которая может иметь социальные, биологические и психологические причины. Источником зависимого поведения чаще всего являются сложные нарушения личности [1, 2]. Это может быть непроработанный негативный опыт разных периодов жизни, приводящий к внутреннему дискомфорту, к неспособности противостоять неудачам и трудностям, к отсутствию четких ориентиров в жизни, к неумению «быть взрослым» и отвечать за свою жизнь, к развитию невротических черт личности. Неразрешенная внутренняя проблема может привести к использованию «заместителей» неудовлетворенных потребностей. Вот почему у разных форм зависимостей: переедания, зависимости от работы, от секты, от здорового образа жизни – один и тот же механизм происхождения. Поэтому зависимости можно назвать также компенсаторным поведением или неадекватной формой защиты личности [3, 4].

К факторам, которые могут инициировать возникновение аддиктивного поведения у человека, относятся:

- неблагоприятная атмосфера в семье;
- отношение к данному виду поведения в группе сверстников, к которой принадлежит подросток;
- интеллектуальный уровень подростка;
- наличие/отсутствие личностных качеств, позволяющих противостоять негативному влиянию;

- наследственность;
- низкая информированность о последствиях;
- тип акцентуации характера.

В настоящее время нельзя с полной определенностью очертить круг расстройств поведения, в котором проявляются аддикции. Список объектов зависимости достаточно большой: различные ПАВ, компьютерные игры, источники информации (всемирная сеть, Интернет), различного рода эстетические наслаждения, работа, культы, высокие технологии. Некоторые зависимости одобряются обществом, другие с течением времени начинают представлять личностную проблему для индивида, при этом не являясь социально опасными, третьи имеют статус социально опасных [3-6].

Нехимическим видом зависимости можно назвать такой вид поведения, который человек использует для изменения своего психофизического состояния так же, как он мог бы использовать алкоголь или наркотик. Изменяющее настроение поведение - это действия, которые создают короткое по времени интенсивное чувство, но за которыми следует более длительный по времени дискомфорт. Т.е. под воздействием такого поведения человек хорошо себя чувствует в течение короткого времени, но последствия такого способа нормализовать самочувствие приносят ему лишь дополнительные проблемы. Нехимическая зависимость в меньшей степени повреждает тело и мозг, чем алкоголь или наркотики, но тоже может привести к изменению биохимической регуляции работы мозга. По этой причине оно и называется еще – изменяющее настроение поведение, т.е. такое поведение может изменить настроение и чувства человека.

**Цель исследования:** выявить особенности отношения к здоровью у студентов с учетом уровня их увлеченности физкультурой и спортом

**Материал исследования.** Всего обследовано 100 человек, обучающихся в белорусских вузах. Возраст обследуемых находился в диапазоне 18-22 года. Всех участников данного исследования разделили на две группы: в первую группу (n=40) вошли студенты, не связанные с повышенной физической активностью, не тренирующиеся в настоящее время и не участвующие в соревнованиях. Во вторую группу (n=60) вошли студенты, увлекающиеся различными видами спорта, тренирующиеся в настоящее время и принимающие участие в соревнованиях. Группы были сопоставимы по возрасту, полу и величине индекса массы тела.

Все обследуемые лица перед участием в исследовании, ознакомившись с целями, задачами исследования подписали информированное соглашение об участии в соответствии с Хельсинской декларацией Все-

мирной медицинской Ассоциации «этические принципы проведения медицинских исследований с участием человека в качестве субъекта исследования» 1964 г. с последующими изменениями и дополнениями.

**Методики исследования.** Первичный скрининг для определения уровня склонности студентов к зависимостям (16 видов зависимости) проводился с использованием методики диагностики склонности к различным зависимостям Г. В. Лозовой [6]. Методика была дополнена авторами двумя шкалами: спортивной зависимости и зависимости от рискованного поведения.

Особенности состояния студентов определяли при помощи опросника «Самочувствие в экстремальных условиях» А. Волкова, Н. Водопьяновой [7]; методики оценки качества жизни «SF-36 Health status survey» [8]; общей оценки состояния здоровья, опросник Ющука Н. Д., Масва И. В., Гуревича К. Г. [9]; оценивали уровень физической активности студентов, применяли «Короткий международный опросник для определения физической активности» International Questionnaire on Physical Activity – IPAQ [9].

Всего было обследовано 100 студентов. Результаты оценки спортивного анамнеза студентов представлены в таблице 1.

*Таблица 1*

**Особенности спортивного анамнеза обследуемых студентов**

Показатели	Обследуемые, n=100	
	Первая группа	Вторая группа
Пол обследуемых	М 45%, Ж 55%	М 47%, Ж 53%
Возраст, лет	20,40±1,16	20,68±1,15
ИМТ, отн. ед.	22,52±0,93	23,88±1,09
Стаж занятий спортом до настоящего времени, лет	4,10±1,03	9,69±0,62*
В настоящее время занимаются спортом	0%	100%
Время прекращения тренировок, лет	2,39±1,46	продолжают тренироваться
Разряд спортивный	Нет разряда 72% 1 разряд 16% КМС 4% МС 8% МСМК 0%	нет разряда 15% 1 разряд 15% КМС 15% МС 40% МСМК 5%

Примечание – \* – отмечена достоверность отличий,  $p < 0,05$ .

Как видно из таблицы 1, группы студентов были сопоставимы по возрасту, индексу массы тела, по половому составу: женщин было больше, чем мужчин.

Студенты первой группы имели небольшой стаж занятий спортом, в прошлом; прекратили тренироваться, в среднем, около двух лет назад; имели относительно невысокий спортивный разряд или не имели его.

Студенты второй группы имели значительный стаж занятий спортом (около 10 лет), продолжали тренироваться и выступать на соревнованиях в настоящее время; имели высокий уровень спортивного мастерства (60%). Наиболее остро проблема аддикции стоит в подростковом и юношеском возрастах. Это периоды становления личности, когда зависимость может оказать негативное, разрушающее влияние на всю дальнейшую жизнь и личность аддикта. Студенты являются группой риска по вероятности развития дезадаптации, отклонений в психическом здоровье, аддиктивного поведения. Стремясь получить новые, все более яркие ощущения или пытаясь противостоять воздействию повседневного стресса люди часто прибегают к формам поведения, которые могут вызвать зависимость. Особенности студентов с аддиктивным поведением являются отсутствие дисциплинированности и авторитета в группе; отсутствие инициативы; проблемы в общении с ровесниками, преподавателями, кураторами учебных групп и другими сотрудниками вуза; несформированность ценностного ядра личности; замена различных видов деятельности теми, которые связаны с имеющейся зависимостью. В таблице 2 представлены показатели склонности студентов к различным видам зависимости.

Таблица 2

**Показатели склонности студентов к различным видам зависимости**

Склонность к зависимостям	Обследуемые, n=100	
	Первая группа	Вторая группа
1	2	3
Склонность к алкогольной зависимости	7,81±0,64	9,45±0,38*
Склонность к телевизионной зависимости	8,12±0,74	10,13±0,43
Склонность к любовной зависимости	16,18±1,02	16,40±0,51
Склонность к игровой зависимости	6,94±0,37	14,33±0,29*
Склонность к сексуальной зависимости	9,18±0,93	12,62±0,44*
Склонность к пищевой зависимости	14,05±0,65	15,74±0,38*
Склонность к религиозной зависимости	8,38±0,74	8,95±0,36

Склонность к трудовой зависимости	11,06±0,37	13,75±0,52*
Склонность к лекарственной зависимости	7,25±0,65	12,83±0,65*
Склонность к компьютерной зависимости	9,00±1,02	7,74±0,48
Склонность к табачной зависимости	5,08±0,37	8,36±0,44*
Зависимость от здорового образа жизни	12,00±0,40	15,75±0,32*
Склонность к наркотической зависимости	7,31±1,02	6,58±0,39
Общая склонность к зависимостям	11,06±0,84	13,24±0,48*
Зависимость от спорта (упражнений)	9,68±0,74	14,31±0,46*
Склонность к азарту (потребность в адреналине)	13,12±1,12	18,88±0,74*

Примечание – \* – отмечена достоверность отличий показателей второй группы от первой,  $p < 0,05$ .

У студентов первой группы отмечалась наибольшая склонность к зависимостям: любовной, от здорового образа жизни, пищевой, склонности к азарту. Отсутствовала зависимость от алкоголя, телевизионная, игровая, религиозная, лекарственная, компьютерная, табачная зависимость, наркотическая зависимость, зависимость от физических упражнений.

У студентов второй группы отмечалась наибольшая склонность к зависимостям: от адреналина, от лекарств (высокая степень), пищевая зависимость, любовная; спортивная, трудовая, алкогольная, игровая, зависимость от здорового образа жизни (средней степени); отсутствовала или была слабо выраженной зависимость – телевизионная, религиозная, компьютерная, табачная, наркотическая зависимость.

Выявлены следующие достоверные отличия уровней показателей: уровень (интенсивность) зависимости алкогольной, игровой, пищевой, спортивной (зависимости от упражнений), трудовой, лекарственной, зависимости от риска, общей склонности к зависимому поведению был достоверно больший у студентов второй группы по сравнению со студентами первой группы. Показатель уровня зависимости от здорового образа жизни был достоверно больше у студентов второй группы по сравнению с первой.

Спортивная зависимость (зависимость от физических упражнений) – это особая форма зависимого поведения, которая является нехимической. Будучи зависимым, человек чрезмерно увлечен спортом и постоянно перегружает себя на тренировках. Это состояние характеризуется навязчивым, непреодолимым желанием заниматься спортом. Научно до-



казано, что во время занятий спортом вырабатывается гормон счастья. За полчаса, концентрация его увеличивается в 5-7 раз. Также тренировка сопровождается выделением адреналина, серотонина и тестостерона. Их концентрация увеличивается в организме во время физических упражнений в несколько раз. Эти гормоны вызывают бурю эмоций. И чтобы испытать это приподнятое настроение снова, человек продолжает ходить в спортзал. Так, физические упражнения становятся своего рода наркотиком. Кроме того, некоторые из этих гормонов, например, эндоморфиновая группа, сами по себе обладают наркотическим действием и вызывают привыкание. Спортивной аддикцией страдают люди с определенным типом психики. Те, кто тяготеет к любым другим видам зависимости – наркотической, сексуальной, алкогольной, химической. Спортсмен начинает тренироваться дольше и активнее, чем раньше. Обычный образ жизни заменяется постоянными тренировками. А если человек пропускает хотя бы одну из них, возникает недостаток энергии, вялость, потеря аппетита, эмоциональные расстройства, такие как тревога, депрессия, апатия.

Таблица 3

**Показатели уровня спортивной аддикции**

Шкалы (суждения)	Обследуемые, n=100	
	Первая группа	Вторая группа
1	2	3
Тренировка – это самое важное в жизни	3,07±0,27	3,39±0,34
У меня конфликты с близкими из-за количества тренировок	1,20±0,18	1,90±0,22
Я использую тренировки, чтобы поднять настроение	3,20±0,36	3,76±0,27
Объём тренировок постоянно увеличивается	2,00±0,27	2,71±0,25
Если я пропускаю тренировку – у меня депрессия, дискомфорт	2,27±0,27	3,05±0,34
Если я сокращаю объём тренировок, затем возобновляю прежний и снова пытаюсь его уменьшать	1,45±0,18	2,19±0,26*

Интегральный показатель склонности студентов к спортивной аддикции достоверно различался между группами. Если этот показатель

составляет 24 балла и более, значит признаки спортивной аддикции есть. В данном исследовании ни в одной группе такого показателя, в среднем по группе, не было выявлено. Тем не менее, уровень этой незначительно выраженной склонности был достоверно выше у студентов второй группы по сравнению с первой группой (в первой группе  $14,39 \pm 0,98$  баллов; во второй группе –  $17,00 \pm 1,18$  баллов).

Оценивали предрасположенность к патологическим стресс – реакциям и невротическим расстройствам в экстремальных условиях спортивной деятельности по следующим симптомам самочувствия: психофизическое истощение (сниженная психическая и физическая активность), нарушение волевой регуляции, неустойчивость эмоционального фона и настроения (эмоциональная неустойчивость), вегетативная неустойчивость, нарушение сна, тревога и страхи, склонность к зависимости. Показатели особенностей самочувствия студентов представлены в таблице 4.

*Таблица 4*

**Показатели особенностей самочувствия  
в экстремальных условиях у студентов**

Шкалы методики оценки самочувствия студентов	Обследуемые, n=100	
	Первая группа	Вторая группа
1	2	3
Истощение психоэнергетических ресурсов	1,25±0,44	2,10±0,34
Нарушение воли	2,50±0,54	2,62±0,40
Эмоциональная неустойчивость	2,06±0,62	2,00±0,52
Вегетативная неустойчивость	1,09±0,35	1,71±0,29
Нарушения сна	1,00±0,93	2,10±0,84
Тревога и страхи	1,62±0,65	1,86±0,38
Деадаптация (склонность к зависимостям)	0,94±0,55	1,48±0,36*
Интегральный показатель	10,45±0,35	13,87±0,52*

Примечание – \* – отмечена достоверность отличий второй группы от первой,  $p < 0,05$ .

Выявлено, что студенты всех групп имеют уровень самочувствия до 15 баллов (интегральный показатель), что соответствует высокому уровню психологической устойчивости к экстремальным условиям, постоянно хорошей адаптированности. Выявлено достоверное отличие:

интегральный уровень самочувствия студентов первой группы был достоверно лучше, чем показатель самочувствия студентов второй группы,  $p < 0,05$ .

Показатели здоровья оценивали в следующих аспектах: наличие проблем с общим состоянием здоровья; наличие опасного для здоровья сочетания поведенческих факторов риска; наличие проблем с сердечно-сосудистой системой; наличие проблем с другими органами и системами. Эти данные представлены в таблице 5.

Таблица 5

**Показатели здоровья студентов с учетом уровня качества жизни**

Показатели, баллы	Обследуемые, n=100	
	Первая группа	Вторая группа
Общее здоровье	10,71 ± 0,22	5,97 ± 0,86*
Поведенческие факторы риска	11,50 ± 0,33	15,53 ± 0,46*
Сердечно-сосудистые проблемы	21,38 ± 0,59	22,14 ± 0,52*
Проблемы с другими системами	24,00 ± 0,66	29,60 ± 1,27*

Примечание – \* – отмечена достоверность отличий первой и второй группы,  $p < 0,05$ .

Выявлено, что студенты обеих групп имели относительно нормальный уровень показателей здоровья. Студенты первой группы имели некоторое повышение показателя, отражающего поведенческие факторы риска основных сердечно-сосудистых заболеваний, а также незначительное повышение показателя, отражающего проявления сердечно-сосудистых заболеваний. Студенты второй группы имели аналогичные показатели, однако более выраженные. При сопоставлении показателей здоровья были выявлены достоверные отличия: студенты второй группы имели достоверно большее число проблем с общим здоровьем и большее число проблем с состоянием сердечно-сосудистой системы по сравнению со студентами первой группы.

Оценивали показатели качества жизни студентов. Эти данные представлены в таблице 6.

## Показатели качества жизни студентов

Показатели качества жизни	Обследуемые, n=100	
	Первая группа	Вторая группа
1	2	3
Физическое функционирование	53,59±6,94	46,45±5,34
Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием	95,00±3,36	93,75±4,40
Интенсивность боли	51,25±3,62	58,75±4,52*
Общее состояние здоровья	74,75±3,35	59,25±3,29*
Психическое здоровье	50,26±3,93	45,37±3,44
Ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием	91,25±3,65	82,00±2,38*
Социальное функционирование	87,50±4,75	71,87±5,36*
Жизненная активность	75,05±4,35	62,00±3,52*

Примечание – \* – отмечена достоверность отличий второй группы от первой,  $p < 0,05$ .

Выявлено, что у студентов первой группы уровень некоторых показателей качества жизни достоверно превышал показатели студентов второй группы: у них было значительно меньше ограничений, связанных с болевыми синдромами, выше жизненная активность и общее здоровье.

Также оценивали уровень физической активности студентов, применяли «Короткий международный опросник для определения физической активности» International Questionnaire on Physical Activity – IPAQ.

Показатель оценки уровня физической активности у студентов первой группы составил 23,26±1,56 балла (нормальный, относительно невысокий уровень). Показатель оценки уровня физической активности у студентов второй группы составил 48,23±1,38 балла (высокий уровень), что было достоверно больше, чем у студентов первой группы,  $p = 0,05$ .

Проведение корреляционного анализа позволило выявить наличие достоверных взаимосвязей показателя общей склонности к зависимостям и показателей, отражающих отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

Статистически значимыми корреляциями считались корреляции  $r = 0,196$ ,

$p < 0,05$ ;  $r = 0,254$ ,  $p < 0,01$ ;

Выявлена статистически значимая прямая слабая корреляционная

взаимосвязь между показателем общей склонности к зависимостям и *показателями курительного поведения*: чем больше общая склонность к зависимостям, тем большее количество раз приходилось безуспешно пробовать бросить курение,  $r = 0,203$ ; тем выраженнее был дискомфорт без возобновления курения,  $r = 0,267$ ;

*показателями отношения к алкоголю*: чем больше общая склонность к зависимостям, тем чаще человек употребляет алкоголь в одиночку,  $r = 0,218$ ; тем чаще после употребления дозы алкоголя человек не может остановиться,  $r = 0,246$ ; тем чаще на следующий день после употребления алкоголя, человек испытывает недомогание, слабость и снимает эти симптомы употреблением спиртного,  $r = 0,214$ ; тем чаще на следующий день после употребления спиртного, человек испытывает чувство вины,  $r = 0,231$ ;

*показателями отношения к наркотикам*: чем больше общая склонность к зависимостям, тем чаще человек пробовал наркотики или токсические вещества для получения чувства эйфории,  $r = 0,253$ ; *показателями отношения к пище*: чем больше общая склонность к зависимостям, тем чаще человек устремляется на поиски «вкусного»  $r = 0,242$ ;

*показателями спортивной зависимости*: чем больше общая склонность к зависимостям, тем чаще конфликты с близкими, на учёбе, на работе из-за времени, потраченного на тренировки,  $r = 0,211$ ; тем больше нарастает объём тренировок с каждым разом,  $r = 0,239$ ;

*показателями общего уровня здоровья*: чем больше общая склонность к зависимостям, тем хуже общий уровень здоровья,  $r = -0,218$ ;

*показателями самочувствия в экстремальных условиях*: чем больше общая склонность к зависимостям, тем больше эмоциональная неустойчивость,  $r = -0,206$ ; тем больше выраженность дезадаптации, создающей предпосылки для формирования зависимости,  $r = 0,210$ .

По результатам исследования можно сделать следующие заключения.

1. Оценка склонности к аддикциям студентов, позволила выявить различия: у студентов первой группы отмечалась наибольшая склонность к зависимостям: любовной, от здорового образа жизни, пищевой, склонности к азарту. Отсутствовала зависимость от алкоголя, телевизионная, игровая, религиозная, лекарственная, компьютерная, табачная зависимость, наркотическая зависимость, зависимость от физических упражнений.

У студентов второй группы отмечалась наибольшая склонность к зависимостям: от адреналина, от лекарств (высокая степень), пищевая зависимость, любовная; спортивная, трудовая, алкогольная, игровая, зависимость от здорового образа жизни (средней степени); отсутствовала

или была слабо выраженной зависимость – телевизионная, религиозная, компьютерная, табачная, наркотическая зависимость. Выявлены следующие достоверные отличия уровней показателей: уровень (интенсивность) зависимости алкогольной, игровой, пищевой, спортивной (зависимости от упражнений), трудовой, лекарственной, зависимости от риска, общей склонности к зависимому поведению был достоверно больший у студентов второй группы по сравнению со студентами первой группы. Показатель уровня зависимости от здорового образа жизни был также достоверно больше у студентов второй группы по сравнению с первой.

2. Выявлено, что у студентов первой группы уровень некоторых показателей качества жизни достоверно превышал показатели студентов второй группы: у них было значительно меньше ограничений, связанных с болевыми синдромами, выше жизненная активность и общее здоровье.

3. Согласно данным, полученным при помощи симптоматического опросника «самочувствие в экстремальных условиях», определены особенности адаптационных возможностей студентов. Оценивали особенности нарушения воли, истощение психоэнергетических ресурсов, эмоциональную неустойчивость, вегетативную неустойчивость, нарушения сна, тревогу, дезадаптацию (склонность к зависимостям). Выявлено, что студенты обеих групп имели высокий уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние хорошей адаптации. Интегральный показатель адаптации студентов второй группы был достоверно выше, чем у студентов первой группы.

4. Показатели здоровья, в целом, незначительно превышали нормальный диапазон. У студентов второй группы отмечалось достоверно больше проблем с наличием факторов риска сердечно - сосудистых заболеваний и с наличием незначительно выраженных симптомов, указывающих на кардиологические проблемы, по сравнению со студентами первой группы.

5. Показатель оценки уровня физической активности у студентов первой группы соответствовал нормальному, относительно невысокому уровню. Показатель оценки уровня физической активности у студентов второй группы соответствовал высокому уровню, и был достоверно больше, чем у студентов первой группы.

Таким образом, вести здоровый образ жизни – правильное решение. Но иногда это решение начинает граничить с фанатизмом. Если ЗОЖ становится главным смыслом жизни, это уже нездорово. Очень часто зависимость от здорового образа жизни сопровождается зависимостью от ежедневных чрезмерных тренировок – это распространенное невро-

тическое расстройство любителей ЗОЖ. Изнурительные занятия спортом с постоянным повышением нагрузки, постоянная тревога о ЗОЖ, могут привести к физическим и психологическим проблемам, к существенным нарушениям здоровья и усилению дезадаптации, провоцирующей возникновение других видов зависимости и снижению качества жизни.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Усков, А. Ф. Неистребимая аддикция к жизни / А.Ф. Усков // Психология и лечение зависимого поведения. – М. : «Класс». – 2000. – С. 5–8.
2. Малкина-Пых, И. Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо. – 2005. – 960 с.
3. Каменская, А. И. Современная психотерапия и лечение зависимостей / А.И. Каменская, А.Ф. Радченко // Методы современной психотерапии. Учеб. пособие / Сост. Л.М. Кроль, Е.А. Пуртова. – М.: «Класс». – 2001. – 470 с.
4. Шабалина В. Аддиктивное поведение в подростковом и юношеском возрасте / В. Шабалина // Психология подростка. - М., 2003: Прогрессив. био-мед. технологии, 2000. 84 с.
5. Руководство по аддиктологии / под. Ред. Проф. В. Д. Менделевича- СПб.: Речь, 2007.- 768 с. 6. Тест на зависимость (аддикцию). Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей, Лозовая Г. В. [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://psycabi.net/testy/485-test-na-zavisimost-addiktsiyu-metodika-diagnostiki-sklonnosti-k-13-vidam-zavisimostej-lozovaya-g-v>. – Дата доступа: 25.10.2020.
7. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса. / Н. Е. Водопьянова — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.
8. Новик, А. А. Руководство по исследованию качества жизни в медицине. /А. А. Новик, Т. И. Ионова. 2-е издание М. ОЛМАПРЕСС, 2007.- 313с.
9. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний.//Под редакцией Юшука Н.Д., Маева И.В., Гуревича К.Г. - М.: Издательство «Перо», 2012. – 659 с.

**НОВЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ  
КОМПЕТЕНЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА  
В СВЯЗИ С ВНЕДРЕНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ  
МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

**NEW SOCIAL AND PROFESSIONAL COMPETENCES  
OF THE UNIVERSITY EDUCATIONAL ENVIRONMENT  
IN CONNECTION WITH THE INTRODUCTION  
OF INNOVATIVE TEACHING METHODS**

И.А. СОКОЛОВСКАЯ

I.A. SOKOLOVSKAYA

Запорожский государственный медицинский университет

Украина, Запорожье,

Zaporizhzhya State Medical Universit,

Ukraine, Zaporozhye

*e-mail: irinasokol10@meta.ua*

---

В статье рассмотрена актуальная проблема активного внедрения в программы обучения вузов системы дистанционного обучения как одного из новых педагогических условий подготовки конкурентоспособных специалистов. Кроме того, дано обоснование субъективному отношению к данному новшеству и прогнозирование возможных последствий по влиянию онлайн-курсов на качество подготовки будущих специалистов высших учебных заведений.

*Ключевые слова:* дистанционное обучение; высшее образование; компетенции; проблема качественной подготовки.

The article deals with the actual problem of the active introduction of distance learning systems in medical schools as one of the new pedagogical conditions for the training of competitive specialists. In addition, the subjective attitude to this innovation is justified and the possible consequences of the impact of online courses on the quality of future physician training are predicted.

*Key words:* distance learning, education, competencies, the problem of quality training.

---

The main presentation of the material.

Building education in the latest context, modernization of all its components is becoming a priority. Ukraine has clearly defined the guidelines for entering the educational and scientific space of Europe, is improving educational activities in the context of European requirements,



has taken concrete steps for practical accession to the Bologna Process. The main task for the transition period is to implement the European Credit Transfer System (ECTS) provided for in the Bologna Declaration [1, p.10]. It is seen as a means of increasing student mobility during the transition from one curriculum to another. ECTS should become a multi-purpose tool for recognition and mobility. One of the most important indicators is the level of students' knowledge of the disciplines being studied. The most objective means of assessing the level of knowledge is currently considered to be tests that allow to impartially assess the academic achievements of students. We tried to determine which of the methods for assessing student performance will be most effective: test assessment, oral assessment by the teacher or the combination of two.

Today, we have the opportunity to observe how in Ukraine, and not only, there is an active modernization of the educational process in the preparation of future medical professionals. This innovation - the use of distance learning on the background of traditional, which must justify its benefits through the use of modern information technology and to create competitive professionals - those who will be in demand by society due to their professional qualities and individual motivational traits [2, p.29].

Certainly, the online course system has a much wider range of advantages than disadvantages. First of all:

- ability to study in comfortable conditions at any convenient time, which creates one of the circumstances of individual approach to the student;
- access to independent, more focused study of the material;
- the use of e-learning guides, audio or video educational information materials that complement the individual approach to memorizing information according to the predominance of a particular type of memory;
- reviewing, analyzing those laboratory works, the implementation of which is difficult in practical classes;
- quick knowledge testing by an automatic system using various blocks of tests;
- solving written non-standard tasks, which are evaluated automatically or sent to the e-mail of the supervisor or other teacher responsible for it;
- the opportunity to use during the training not only the materials provided on the course, but also independently to find information on the Internet;
- providing online consultations, discussions with teachers and students, video conferencing, which is very convenient and financially advantageous in the remote location of these meetings;
- development of students' outlook through the introduction of not only standard theoretical material into the system of learning, but also the use

of information on recent recent developments. That is, the training course should not be outdated, which is often observed in the traditional training system;

- development of such individual qualities as motivation skills, purposefulness, self-organization, self-study and ability to be responsible for the decisions made [3, p.5].

However, no matter how attractive these advantages may seem to be and quantitatively outweighing, one should think about the specific negative disadvantages with ripening potential consequences:

- first of all, it is the lack of practical experience that is so important for the courses, especially in the clinical departments. «Practice without theory is more valuable than theory without practice,» said Mark Fabius Quintilian. The practical aspect of the first courses plays an important role in the formation of clinical thinking in students [5, p.23]. Therefore, distance learning on this side is extremely ineffective:

- lack of direct, lively contact between students and teachers. This question is quite debatable, since the quality of the knowledge gained in this aspect depends directly on the student, his / her preferences for mastering the material from the teacher or in independent work, as well as from the teacher himself - whether he / she aims to provide qualitative and accessible knowledge. However, despite this discrepancy, the great advantage is that in the event of misunderstanding of the material, the student is able to consult directly with the teacher

- lack or lack of motivation to take online courses, which again arises from insufficient contact with teachers to create an incentive to study. This problem is especially true for young people who have not yet decided on their future profession;

- despite being able to do distance learning alongside traditional at any comfortable time, there is still a problem of time scarcity. Since traditional learning implies students' independent work, a set of lectures, like online lectures, a block of practical classes and seminars, from which distance learning borrowed only test control and again independent work on written or oral assignments;

- another disadvantage is the form of assessment of students' knowledge. First, since distance learning is impossible to trace to those who actually took the course. Secondly, the convenient use of other sources of information or

- the Internet directly during the passing of the test tasks and the final module. This schedule is not effective because students' knowledge is not carefully evaluated [6, p.117].

**Methods and materials:** The methods, used to achieve this goal, have

included conducting an experiment and analyzing it. The student's average score has been chosen as an indicator of the quality of education.

Three groups of students have been identified, 30 people each. The first one has been given tests and was questioned by teachers throughout the whole month, the knowledge of the second has been tested only subjectively by teachers and the third one has been given only tests. The progress of students in the discipline «Hygiene and Ecology» has been taken into account. Below are the results of the study.

*Table 1*

**Change in student performance depending on the method used  
for assessing the quality of knowledge**

	<b>Test + oral examination</b>	<b>Only oral examination</b>	<b>Only tests</b>
Average score before research	4,0	4,1	4,0
Average score after research	4,5	4,3	4,0

**Conclusions.** It is worth thinking about whether online courses are required for medical students who provide only theory.

However, this does not mean that online courses are completely useless - they are needed by young ambitious people who seek to strengthen and supplement their knowledge needed to integrate students, teachers and other stakeholders for the purpose of conducting online discussions and conferences. Distance learning will have a positive impact on the formation of competitive professionals, if the conditions and structure of its conduct are improved, in close cooperation with the traditional form of training.

Using only tests cannot appreciate the depth of knowledge and has an element of luck in it, while using only oral examination takes more time, which could have been spent explaining the material and is much more subjective. Combining these two methods shows the best result. Test can cover a large amount of material, puts each student in the same conditions, and the standardization of the conduction and assessment criteria of the test control makes it an objective method of assessment. However, the use of the oral exam can assess the depth of student's knowledge, its flexibility and the ability to use it, which is very important for medical students. Moreover, the element of luck and memorization of the material is excluded, because in order to pass the exam, the student needs to understand the material, and not memorize, as for the test part.

## LITERATURE

1. Publications Office of the European Union «ECTS Users' Guide» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://bimaplus.org/wp-content/uploads/2019/01/ECTS\\_Users\\_Guide.pdf](https://bimaplus.org/wp-content/uploads/2019/01/ECTS_Users_Guide.pdf). – Дата доступа: 09.10.2020.
2. Pribilova, V.M. Problems and advantages of distance learning in higher educational establishments of Ukraine / V.M. Pribilova // Problems of modern education VN Karazin Kharkiv National University. – 2013. – № 4. – P.29-32.
3. Zhuravleva, L.V. Open online courses in the work of the clinical department of a higher medical educational institution / L.V. Zhuravleva, N.A. Lopina // Collection of scientific papers, Pereyaslav-Khmelnitsky. – 2016. – №8. – P. 2-5.
4. Shuvalova, A.A. Pros and Cons of Distance Education / A.A. Shuvalova // Room Theme: Online Education, College Lawyer. – 2016. – №5. – P. 21-23.
5. Yarmola, I.K. Competence and competence of the teacher of higher school as components of its innovative development / I.K. Yarmola // Zaporozhye medical journal. – 2013. – №5. – P. 116-118.

## ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ИННОВАЦИОННЫХ ЭКОСИСТЕМАХ

### HIGHER EDUCATION IN THE INNOVATION ECOSYSTEMS

Т.О. СУНДУКОВА, Г.В. ВАНЫКИНА

T.O. SUNDUKOVA, G.V. VANYKINA

Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого,  
г. Тула, Россия

Leo Tolstoy Tula State Pedagogical University,  
Tula, Russia

*e-mail: sto-ata@yandex.ru, dist-edu@yandex.ru*

---

Высшее образование традиционно рассматривается как двигатель инноваций и катализатор устойчивого развития, интеграция данных ролей в систему отражается в участии высшего образования в инновационных экосистемах. В статье рассматривается общая структура отношений между высшим образованием и инновационной экосистемой. При разработке концептуальной основы предлагается определение инновационной экосистемы и выделяются три роли университета в инновационных экосистемах, основываясь на обобщении соответствующей литературы.

*Ключевые слова:* высшее образование; университет; инновационная экосистема; цифровое общество; инновационные сети.

Higher education is traditionally considered an engine of innovation and a catalyst for sustainable development, and the integration of these roles into the system is reflected in the participation of higher education in innovation ecosystems. The article examines the General structure of relations between higher education and the innovation ecosystem. When developing the conceptual framework, the definition of the innovation ecosystem is proposed and three roles of the University in innovation ecosystems are identified, based on the generalization of the relevant literature.

*Key words:* higher education; University; innovation ecosystem; digital society; global innovation networks.

---

**Введение.** Политические и исследовательские дискуссии по устойчивому развитию часто рассматривают две сложно взаимосвязанные трансформации, в частности, трансформацию общества (инновации в обществе) и трансформация университета (инновации в университете). Современные социальные изменения в последнее время описываются как трансформация от общества знаний 1.0 к обществу знаний 2.0, которая способствует развитию инновационной экосистемы. Ядро, лежащее в основе общества знаний 2.0, состоит в том, что знание не просто различается между статическим и кодифицированным типом, как в экономике знаний 1.0, но зависит от контекста. Обучение и производство знаний в настоящее время происходит в контексте социальных взаимодействий, а не в организационном контексте. Его влияние на инновационную экосистему заключается в том, что основные элементы системы становятся все более взаимозависимыми и связаны друг с другом механизмами коэволюции или сотворчества, сравнимыми со сложными отношениями между организмами в биосистеме. В инновационной экосистеме университет выступает в качестве основного двигателя экономического роста через передачу знаний, поэтому является социально ответственным за возможные риски и сложности. Инновации как в обществе, так и в университетах требуют обновленного понимания высшего образования в обществе, что становится новым направлением в исследованиях инноваций в высшем образовании.

**Концептуализация инновационной экосистемы.** Понятие инновационной экосистемы было эволюционировано из концепции бизнес-экосистемы, первоначально предложенной J. F. Moore в 1993 году [7, с. 77], который предложил рассматривать компанию как часть бизнес-экосистемы, а не как отдельную отрасль. Экосистема интегрируется во множество отраслей; в бизнес-экосистеме компании совместно развивают возможности вокруг новой инновации: они работают совместно

и конкурентоспособно, чтобы поддержать новые продукты, удовлетворить потребности клиентов и в конечном итоге включить следующий пакет инноваций. Термин «бизнес-экосистема» часто трактуется как инновационная экосистема. Синонимичным понятием к бизнес-экосистеме является экосистема знаний. К. Valkokari [11, с. 20] выделяет различия между тремя видами экосистем: *бизнес-экосистема* фокусируется на создании потребительской ценности; *экосистема знаний* фокусируется на генерировании новых знаний и технологий; *инновационная экосистема* объединяет разведочные (знания) и эксплуатационные (бизнес) экосистемы. Подобное разграничение не позволяет четко отличить инновационную экосистему от инновационной системы, которая состоит из сложных функций и взаимодействий между различными организационными компонентами, вовлеченными как в процессы освоения и использования знаний, так и в их институциональные контексты, в формы государственной политики и социальные нормы. Как отмечают D. S. Oh и соавт. [8, с. 3], существует мало научных статей, использующих термин «инновационная экосистема» таким образом, который отличал бы инновационную экосистему от инновационной системы. Концепцию инновационной экосистемы отличает от концепции бизнес-экосистемы или инновационной экосистемы совместное создание ценности. Концепция совместного создания ценности в основном связана с бизнес-стратегией, ориентированной на интерактивные отношения между производителями и потребителями. Бизнес-экосистема в первую очередь связана с захватом ценности, а инновационная экосистема в большей степени связана с совместным созданием ценности. Экосистемы не могут быть преднамеренно созданы как системоподобные организации, при этом экосистемы приспособлены к интерактивному сотворчеству ценностей, в то время как системы таким качеством не обладают. E. G. Sagarannis и соавт. [3, с. 211] рассматривают широкую перспективу, чтобы понять ценностное сотворчество как между производителями и потребителями, так и между остальными участниками взаимодействия.

Обобщая дискуссии о новых особенностях инновационной экосистемы, Y. Cai [2, с. 588] утверждает, что новым в инновационной экосистеме является ее экологический аспект, характеризующийся взаимозависимостью между различными участниками сотрудничества, коэволюцией и сотворчеством, которые связывают их воедино с течением времени, наряду с аспектом устойчивого развития, что авторы относят к совместной инновационной деятельности сетей. Концепция коинновации включает в себя сотрудничество, координацию, сотворчество, конвергенцию и комплементарность, что можно понимать как

динамично переплетающиеся процессы кооперирования, коэволюции и коспециализации внутри и между региональными и отраслевыми инновационными экосистемами. При понимании механизмов в инновационных экосистемах Y. Cai [2, с. 598] констатирует наличие интеграции идей спиральных моделей инноваций, включая модель тройной спирали, модель четверной спирали и тройную спираль устойчивости. В таком контексте определим инновационную экосистему как коинновационные сети, в которых авторы из организаций, занимающихся функциями производства знаний, создания благ и контроля норм, взаимодействуют друг с другом в формировании коэволюционных и взаимозависимых отношений (как прямых, так и косвенных) в кросс-географических контекстах и посредством которых новые идеи и подходы из различных внутренних и внешних источников интегрируются в платформу для генерирования общих ценностей для устойчивого преобразования общества. По сравнению с наиболее часто цитируемыми определениями инновационной экосистемы, предлагаемое определение выделяет три новых аспекта взаимодействий в коинновационных сетях, в частности, межсекторальные, транснациональные и косвенные, опираясь на данные зарубежной исследовательской литературы в данной области.

Во-первых, участники инновационной экосистемы представляют различные секторы. Такая точка зрения четко отражена в концептуализации как Трехспиральной, так и Четырехспиральной моделей инноваций. Большинство исследований инновационных экосистем в основном сосредоточено на компаниях и промышленных кластерах, при этом в обществе, основанном на знаниях, инновациям способствует взаимодействие организаций с множеством функций, таких как создание благ, производство знаний и нормативный контроль. В концепции Четверной спирали E. G. Sarayannis и соавт. [3, с. 221] считают, что в инновационной экосистеме люди, культура и технологии, образующие основной строительный блок инновационной экосистемы 3.0, встречаются и взаимодействуют, чтобы катализировать творчество, инициировать изобретения и ускорять инновации в научных и технологических дисциплинах, государственном и частном секторах, а также предпринимательской среде. Во-вторых, субъекты из разных географических регионов могут быть взаимосвязаны в инновационной экосистеме. Данный факт отмечен M. Sotarauta [10, с. 16] при выявлении ключевых особенностей инновационных экосистем, в работах исследователи используют термин «мультилокационные», означающий, что потоки знаний и инновационные процессы происходят в нескольких географических точках. Транснациональное измерение инновационных экосистем также нашло

отражение в исследованиях инноваций и географических исследованиях, причем оба подхода рассматривают направления становления инновационных систем в качестве глобальных или транснациональных. В-третьих, при изучении отношений в инновационной экосистеме важно обращать внимание на косвенные или неочевидные связи, что предлагает Y. Cai [2, с. 600]. Как отмечал V. Krivtsov [6, с. 48], экологические исследования экосистем были в основном сосредоточены на изучении прямых связей, в то время как изучение косвенных связей и взаимозависимостей (особенно менее очевидных) между объектами было недавним явлением. Своеобразная органическая природа инновационной экосистемы означает, что система развивается через непрерывную адаптацию ее компонентов к изменяющимся ситуациям.

Любые определения инновационной экосистемы недостаточны для полного понимания этой системы, в том числе и предлагаемое в настоящей статье. Необходима концептуальная или теоретическая основа для выяснения природы и динамики инновационных экосистем. По мнению D. S. Oh и соавт. [8, с. 5], концепция инновационной экосистемы является высоким уровнем абстракции и свободно используется; она часто понимается как метафора, а не теория или структура. Таким образом, P. Ritala [9, с. 40] призывает к будущим исследованиям по совершенствованию концептуальной, теоретической и эмпирической строгости понятия инновационной экосистемы. Одним из препятствий для продвижения концептуализации инновационной экосистемы является узкая направленность существующих подходов, стремящихся собрать инновационную экосистему в соответствии с компонентами природной экосистемы. Такой подход приводит к некоторым, на первый взгляд, неразрешимым парадоксам, таким, как преднамеренное проектирование инновационных экосистем, фактически не похожих на экосистемы в природе. Разработка строгой концептуализации инновационной экосистемы – это систематический проект, требующий сотрудничества между учеными в различных областях исследований, обладающими многочисленными дисциплинарными взглядами и основательными эмпирическими исследованиями. В частности, в высшем образовании, в исследованиях инноваций наблюдается тенденция к включению в фокус анализа возникающих факторов и сложных связей в инновационной экосистеме, что определяет направление на формирование потенциальной аналитической основы инновационной экосистемы, акцентирующей внимание на меняющейся роли университетов в инновационных экосистемах и связанных с ними трансформациях в рамках высшего образования.



**Изменение роли высшего образования в инновационных экосистемах.** Современное цифровое общество становится все более основанным на знаниях, ключевая роль университетов в социальном взаимодействии, особенно в региональном контексте, становится общим пониманием. Большинство концепций в исследованиях инноваций, таких как инновационная система, модель тройной спирали и открытые инновации, возникшие в контексте развития общества, основанного на знаниях, подчеркивают новые виды отношений между университетами и экономическим развитием. Н. Etzkowitz и соавт. [5, с. 157] отмечают, что университет трансформировался из второстепенного в первичный Институт экономического роста в обществе, основанном на знаниях. Роль инновационного двигателя высшего образования подчеркивают долгосрочные экономические эффекты участия университета в общественной жизни, такие, как повышение качества профессиональной подготовки на муниципальном уровне, передача технологий в промышленность и повышение привлекательности региональной среды для предпринимателей.

Мы вступаем в эпоху инновационной экосистемы с такими отличительными чертами, как устойчивая социальная трансформация, совместные инновации и транснациональный обмен знаниями, поэтому существуют новые социальные требования к высшему образованию. Какова меняющаяся роль высшего образования в контексте инновационных экосистем? Это новая глобальная международная исследовательская программа. В настоящее время Европейская Ассоциация университетов (European University Association – EUA) определила четыре роли университетов в региональных инновационных системах следующим образом: образование (обеспечение человеческого капитала для инноваций), исследования (совместное производство знаний для создания частных и государственных ценностей), обмен знаниями для инновационных систем (от передачи технологий к сотворчеству с участием многих акторов), стратегическая трансформация (внедрение инноваций). Y. Cai [2, с. 602] предлагает три роли университета в транснациональных Университетско-отраслевых коинновационных сетях в инновационных экосистемах: транснациональный трансфер технологий, укрепление доверия между университетом и промышленными субъектами и содействие изменениям социальных норм, необходимых для построения инновационных экосистем. Доклад EUA фокусируется на региональном участии университетов, Y. Cai [2, с. 604] понимает роль университетов в глобальном контексте, не обсуждая в деталях.

Во-первых, роль университета меняется от центрального звена в

передаче технологий к соответствующей организации в обмене знаниями. Трансфер технологий обычно определяется как процесс перемещения технологии из учреждения научной базы (в частности, высшего учебного заведения) в промышленную организацию, которая коммерциализирует технологию посредством внедрения новых процессов, разработки и запуска новых продуктов или содействия успешным и инновационным организационным изменениям. Передача технологий – это одностороннее перемещение знаний из академии в отрасль, обмен знаниями носит двусторонний характер. Взаимодействие между университетом и отраслью предполагает не только передачу знаний от первого ко второму; оно также помогает ученым разрабатывать интересные исследовательские вопросы, реализовывать более качественные проекты и обеспечивать лучшее понимание прикладных исследований в промышленности. Такой двусторонний характер обмена знаниями является ключом к сотворчеству ценностей. Здесь университет выступает не только как создатель знаний, но и как средство сотворчества ценностей. Во-вторых, университет берет на себя новую роль в укреплении доверия между участниками инновационных экосистем. Взаимодействие между участниками инновационной экосистемы можно понимать как социальные отношения, а обмен знаниями – как результат социальных отношений. Социальные отношения и взаимодействия могут быть объяснены двумя теориями, а именно теорией социального обмена и теорией социальных сетей, которые дополняют друг друга. С обеих точек зрения доверие рассматривается как ключевой фактор успешного обмена знаниями и совместных инноваций.

В-третьих, университет является не только предпринимательским университетом, но и институциональным предпринимателем в инновационной экосистеме. Институциональные предприниматели – это те организационные или индивидуальные субъекты, которые не только инициируют разнообразные изменения в институциональной среде, но и активно участвуют в реализации таких изменений. Институты могут быть в целом поняты как социальные нормы, социальные правила или принятые естественные убеждения, которые рассматриваются авторами как законные, ожидаемые и легитимные. D.V. Audretsch [1. с. 315] утверждает, что предпринимательский университет был ответом на создание трансфера технологий и основанных на знаниях стартапах, роль университета в предпринимательском обществе расширилась, сосредоточившись на повышении предпринимательского капитала. Процесс стимулирования институциональных изменений может быть понят как социальное предпринимательство, которое представляет собой иннова-

ционный подход к достижению социальной миссии, рассматриваемый как ключ к инновационной системе.

**Выводы.** Все три новые роли указывают на то, что университеты становятся катализатором устойчивого развития в инновационных экосистемах. Обмен знаниями имеет решающее значение для валидности; доверие является основой устойчивых сетей; социальное предпринимательство необходимо для устойчивых социальных изменений. Рассмотренные зарубежные исследования отражают меняющуюся роль высшего образования в инновационных экосистемах. Авторы работ констатируют наличие трансформаций в высшем образовании и ответах университетов как на внешние, так и на внутренние преобразования. Исследования, проводимые при решении проблемных вопросов, вносят как теоретический, так и методологический вклад в понимание роли высшего образования в инновационных экосистемах.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Audretsch, D. B. From the entrepreneurial university to the university for the entrepreneurial society / D. B. Audretsch // *The Journal of Technology Transfer*. – 2014. – Т. 39. – №. 3. – С. 313-321.
2. Cai, Y. From an analytical framework for understanding the innovation process in higher education to an emerging research field of innovations in higher education / Y. Cai // *The Review of Higher Education*. – 2017. – Т. 40. – №. 4. – С. 585-616.
3. Carayannis, E. G. 'Mode 3' and 'Quadruple Helix': toward a 21st century fractal innovation ecosystem / E. G. Carayannis, D. F. J. Campbell // *International journal of technology management*. – 2009. – Т. 46. – №. 3-4. – С. 201-234.
4. Carayannis, E.G. The ecosystem as helix: an exploratory theory-building study of regional co-opetitive entrepreneurial ecosystems as Quadruple / Quintuple Helix Innovation Models / E.G. Carayannis, E. Grigoroudis, D.F.J. Campbell, D. Meissner, D. Stamati // *R&D Management*. – 2018. – Т. 48. – №. 1. – С. 148-162.
5. Etzkowitz, H. The triple helix: University–industry–government innovation and entrepreneurship / H. Etzkowitz, C. Zhou. – Routledge, 2017. – 342 с.
6. Krivtsov, V. Investigations of indirect relationships in ecology and environmental sciences: a review and the implications for comparative theoretical ecosystem analysis / V. Krivtsov // *Ecological Modelling*. – 2004. – Т. 174. – №. 1-2. – С. 37-54.
7. Moore, J. F. Predators and prey: a new ecology of competition / J. F. Moore // *Harvard business review*. – 1993. – Т. 71. – №. 3. – С. 75-86.
8. Oh, D. S. Innovation ecosystems: A critical examination / D. S. Oh, F. Phillips, S. Park, E. Lee // *Technovation*. – 2016. – Т. 54. – С. 1-6.
9. Ritala P. In defense of 'eco' in innovation ecosystem / P. Ritala, A. Almpapoulou // *Technovation*. – 2017. – Т. 60. – С. 39-42.
10. Sotarauta, M. Innovation ecosystems, competencies and leadership: Human spare

- parts and venture finance ecosystems under scrutiny / M.Sotarauta, T. Heinonen, P. Sorvisto, J. Kolehmainen. – Tekes.–2016.–85 с.
11. Valkokari, K. Business, innovation, and knowledge ecosystems: How they differ and how to survive and thrive within them / K. Valkokari // Technology Innovation Management Review (TIM Review). – 2015. – Т. 5. – №. 8. – С. 17-24.

## ОЦЕНКА СТЕПЕНИ ПРИВЯЗАННОСТИ К ИНТЕРНЕТУ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

### DETECTING THE DEGREE OF INTERNET ATTACHMENT IN FIRST COURSE STUDENTS

ТЕЛЮК Н.А.  
TSIALIUK N.A.

Белорусский государственный университет,  
Минск, Беларусь  
Belarusian State University,  
Minsk, Belarus  
*e-mail: tsialiuk@bsu.by*

---

В статье представлены результаты оценки степени привязанности к интернету у студенческой молодежи. Показано, что пока не существует официально утвержденных критериев для определения степени привязанности к интернету. Это обуславливает вариацию оценок интернет зависимости при изучении ее различными методами. Интернет зависимость у студентов первого курса не выявлена, однако установлен достаточно высокий уровень аттачмента к интернету. Обосновывается необходимость проведения профилактических мер по предупреждению развития интернет зависимости.

*Ключевые слова:* информатизация, интернет пользователи, интернет зависимость, образовательная, психологическая, социальная адаптация.

The article presents the results of assessing the degree of attachment to the Internet among students. It is shown that so far there are no officially approved criteria for determining the degree of attachment to the Internet. This leads to the variation in assessments of Internet addiction when studying it by different methods. Internet dependence among first-year students was not revealed, however, a fairly high level of attachment to the Internet was established. The necessity of carrying out measures to prevent the development of Internet addiction is substantiated.

*Key words:* informatization, Internet users, Internet addiction, educational, psychological, social adaptation.

---

В настоящее время в Беларуси, как и в других республиках пост советского пространства, осуществляется широкомасштабный переход к информационному обществу. Компьютеризация охватывает практически все сферы деятельности и отдыха населения, включая все возрастные группы. Так, согласно [1], если удельный вес населения в возрасте 6-72 года, использующего сеть Интернет в 2011 году составлял 43,3 % от общей численности населения республики данной возрастной группы, то в 2019 году он вырос почти в 2 раза и составил 82,8 %. Согласно официальной статистике наиболее высокие показатели использования сети Интернет приходятся на возрастную группу населения 16-24 года.

При этом причина обращения к сети Интернет в 2019 г - поиск информации (98,7 % от общей численности данной возрастной группы). Представители этой же возрастной группы лидируют в использовании интернета для просмотра и скачивании фильмов и музыки, компьютерных программ и др., а также при осуществлении общения в социальных сетях и использовании электронной почты. В тоже время в целях образования интернет используют 73,1 % респондентов данной группы, в то время как в младшей возрастной группе (11-15 лет) в целях образования интернет используют 95,7 % респондентов. Младшая возрастная группа лидирует также при использовании Интернета для осуществления компьютерных игр - 88,7 %, в то время как в возрастной группе 16-24 года только 73,4 % респондентов используют интернет для осуществления компьютерных игр. Последнее вероятно обусловлено большей загруженностью респондентов данной группы при получении образования в высших и средних учебных учреждениях и необходимостью усвоения информации в других формах.

В целом «Беларусь занимает 32-е место по индексу развития ИКТ (рейтинг Международного союза электросвязи) и входит в группу стран с высоким уровнем развития информационнокоммуникационной инфраструктуры. Указанный рейтинг является интегрирующим показателем, учитывающим доступ в интернет, качество высокоскоростного соединения с ним, услуги кабельного телевидения и мобильных сетей. По данным Белстата в 2018 г персональными компьютерами владело 73,5 % населения в возрасте от 6-72 лет, сетью интернет пользовалось 79,1%, а сотовой связью – 97,2% населения в возрасте от 6 до 72 лет. При этом осуществляется активная цифровая трансформация в образовании, медицине и других гуманитарных областях. Так, если в 2016

г удельный вес учреждений образования, охваченных проектом «электронная школа» в общем числе учреждений образования составлял 2,5%, то начиная с 2017 г этот показатель увеличился до 16,4% и ежегодно возрастает. Если в 2016 г только 25% врачей в государственных организациях здравоохранения имели возможность выписки рецептов в электронном виде, то в 2018 году эта цифра составила 75%.

Таким образом, вышеизложенное свидетельствует не только о росте и высокой динамике информатизации на территории Беларуси, но и о значительном увеличении времени на использование различных средств информационных коммуникаций (ПК, Интернет, сотовая св.язь) населением и особенно студенческой молодежью. Вместе с тем, «широкое внедрение информационных технологий в жизнь современного человека имеет как позитивные, так и негативные последствия. Отрицательными последствиями длительного использования информационных технологий являются сужение круга интересов, уход от реальности в виртуальный мир и развитие зависимости.» [2]. Особую опасность представляет развитие компьютерной зависимости. В психологии под компьютерной зависимостью понимается нехимическая (в отличие от наркотической, алкогольной, табачной) зависимость, представляющая собой навязчивую потребность в использовании компьютера и интернета, сопровождающуюся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами.

Не смотря на то, что возможность и последствия возникновения компьютерной зависимости изучаются на протяжении более 20 лет, до настоящего времени данные вопросы продолжают изучаться и дискутироваться. Это обусловлено тем, что интернет-зависимость неоднородна по своей типологии, и пока не существует официально утвержденных критериев для определения степени привязанности к интернету.

В ряде государств интернет зависимость считается заболеванием. Например в Финляндии «Юношам, признанным зависимыми от интернета, предоставляется отсрочка от службы в армии сроком на три года. За это время они обязаны пройти реабилитационный курс.» В Китае «В соответствии с законом «О защите несовершеннолетних», опубликованным в 2006 г., принимать меры во избежание развития интернет-зависимости среди несовершеннолетних стало юридическим обязательством правительства Китая. Правительство начало финансировать восемь клиник для лечения интернет-зависимых. В 2008 г. Министерство здравоохранения начало финансировать исследования, направленные на измерение интернет-зависимости, чтобы создать официальной стандарт такого измерения и объявить интернетзависимость отдельным видом

клинического заболевания.» «В США борьба с интернет-зависимостью хоть и не вышла на государственный уровень, однако несколько психиатрических институтов начали серию серьёзных исследований. Составляется социальный и психологический портрет пациента, причины его психической зависимости и способы воздействия на него. Некоторые педагогические ВУЗы вводят курс, который поможет выявить в группе детей, склонных к этой зависимости, и диагностировать уже хроническую интернет-зависимость.» [3]

Согласно исследованиям, проведенным рядом авторов (Войскунский А.Е., Малыгин В.Л. Леонова Л.Г., Лисецкий К.С., Гоголева А.В., Котляров А.В., Залыгина Н. А и др.) основными критериями интернет-зависимости являются: сложность контроля времени, проводимого в Интернете; лабильность настроения при его использовании; включение в различные виды деятельности в сети Интернет и пренебрежение деятельностью вне сети.

Быстрое расширение границ коммуникаций и обновление информации, появление новых коммуникативных технологий ведет к появлению разнообразных проблем взаимодействия человека с информацией: медицинских, гигиенических, этических, психологических, экономических, экологических, социальных. Последнее представляет определенную угрозу как личности, так и обществу. От решения этих проблем зависит успешность социализации и сохранение здоровья молодежи.

Целью данной работы было изучение степени вовлеченности личности в стремительно развивающиеся информационные технологии и оценка уровня компьютерной зависимости в среде студентов гуманитарного профиля, а также установление различий в возможности формирования интернет-зависимости у респондентов, будущая деятельность которых в разной степени связана с использованием компьютера.

При оценке возможности формирования интернет-зависимости использовались методики: скрининговый опросник на интернетзависимость в адаптации Юрьевой Л.Н., Больбот Т.Ю. [4] и тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость, представляющий собой опросник, переведенный и модифицированный В.А.Лоскутовой [5]. В исследовании приняли участие 68 студентов экономических специальностей. Респонденты были разделены на 2 подгруппы, различающиеся разной степенью использования компьютера в их будущей профессиональной деятельности. Хотя, как следует из вышеизложенного, граница в разделении на подгруппы является в определенной степени условной ввиду широкой информатизации и цифровизации современного общества. А также ввиду того, что компьютерные технологии широко используют-

ся при преподавании различных экономических дисциплин. Согласно [6] можно выделить пять направлений интеграции информационных средств в экономические дисциплины: использование компьютера в качестве моделирующей среды в деловых играх; компьютер как инструмент решения экономических задач, обработки статистической информации; компьютер как источник информации, средство выхода в Internet; использование компьютера для оформления и представления выступлений, рефератов и курсовых проектов; обзорное изучение компьютерных программ для бизнеса и эффективной деятельности предприятий (1С: Предприятие и др.). Вместе с тем, полагаем, что студенты специализации экономическая информатика в большей степени привязаны к использованию компьютера, чем представители других экономических специальностей.

Согласно данным, полученным по методике [5], в обеих исследованных подгруппах респондентов интернет-зависимости не выявлено. В подгруппе респондентов, для которых компьютер не является основным средством в их профессиональной подготовке (гр I) 89% тестируемых являются обычными пользователями, а у 10% респондентов отмечается «прилипание» – то есть, есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом. В подгруппе респондентов, будущая деятельность которых требует более тесного взаимодействия с ПК (гр II) соответственно 47% респондентов являются обычными пользователями, а у 53% отмечается «прилипание». На основании полученных данных можно констатировать, что увеличение времени использования компьютера в образовательном процессе в значительной степени способствует формированию привязанности, хотя и не вызывает возникновения компьютерной зависимости.

Данные, полученные в тех же подгруппах по методике [4] заметно разнятся от приведенных выше. Так, в гр I только 29% респондентов являются обычными пользователями, для 62% отмечается прилипание, а у 10% респондентов можно констатировать формирование интернет-зависимости первой степени. В гр II обычными пользователями являются 5% респондентов, для 43 % характерно «прилипание», то есть имеется склонность к возникновению интернет-зависимости, а у 52% наблюдается первая степень интернет-зависимости, которая проявляется прежде всего в возникновении дискомфорта и беспокойства в случае отсутствия интернета или возможности выхода в интернет. Согласно авторам методики [4], на стадиях «прилипания» и первой стадии интернет-зависимости лечебные мероприятия не требуются. Необходимо проведение реабилитационных мероприятий. Особенно эффективными



они будут на стадии аттачмента – «прилипания».

Различия в интерпретации полученных по разным методикам данных обусловлено, вероятно, различной интерпретацией результатов. В методике [5] интернет-зависимость, соответствует, вероятно, уровню интернет зависимости второй степени, а состояние аттачмента (прилипания) соответствует интернет зависимости первой степени, определяемых по методике [4]. При таком подходе данные, полученные по обеим методикам согласуются с учетом статистической погрешности.

Установлено, что особенности личности интернет зависимых студентов проявляются прежде всего в эмоционально-волевой сфере (склонности к депрессии, повышенной тревожности, к повышенному уровню одиночества, снижению стрессоустойчивости и уверенности в себе). В этой ситуации основными мерами профилактики интернет-зависимости следует считать информирование и формирование информационной культуры. Последнее может включать организацию серии семинаров (диспутов, бесед, ролевых игр) по разъяснению механизмов воздействия сети Интернет на личность, недопустимости замены компьютером других способов познания, развития и общения, проведение тренингов по укреплению стрессоустойчивости и развитию межличностных коммуникаций. Не маловажными являются меры по расширению круга деятельности, альтернативной зависимому поведению; развитие личностных ресурсов и навыков достижения поставленных целей в реальной жизни. Этому будет способствовать привлечение студентов в спортивные кружки и клубы, вовлечение их культурномассовые мероприятия. Последнее будет также способствовать сохранению физического здоровья студентов, интернет угроза которому проявляется в нарушении функций зрения, опорнодвигательного аппарата и мышечной системы.

Таким образом, в условиях широкой информатизации современного общества (в том числе и образования) возникает опасность возникновения интернет – зависимости у студенческой и учащейся молодежи. Последнее негативно влияет на формирование личности, ведет к депрессии, повышенной тревожности, повышенному уровню одиночества, снижению стрессоустойчивости.

У исследованной группы студентов-первокурсников интернет зависимость не выявлена, однако установлен достаточно высокий уровень аттачмента к ее формированию. Студенты, будущая профессиональная деятельность которых связана с использованием компьютера, на протяжении более длительного времени используют компьютер, проводят больше времени в сети Интернет и характеризуются более высокими

значениями вероятности развития интернет зависимости. Для профилактики возникновения интернет зависимости преподавателям и кураторам следует осуществлять информирование студентов об опасности развития интернет-зависимости и способствовать формированию у студентов информационной культуры. Профилактика должна быть комплексной и включать образовательные, психологические и социальные элементы.

Не смотря на достаточно большое число методик (опросников) по выявлению интерне–зависимости, получаемые на их основе результаты не всегда согласуются. Последнее, вероятно, обусловлено тем, что пока не существует официально утвержденных критериев для определения степени привязанности к интернету. Вместе с тем полагаем, что такие оценки следует осуществлять, используя определенный методический подход для изучения динамики интернет привязанности в процессе обучения для своевременной ее коррекции и минимизации путем разработки и внедрения в образовательный процесс комплекса предупредительных мероприятий.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Использование населением информационно-коммуникационных технологий в 2018 году. Беларусь в цифрах. Статистический справочник. / [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.belstat.gov.by/upload/iblock/cf4/cf4915a5ebade269f20c0bf5a332a7a3.pdf>. - Дата доступа 30.08.2020
2. Котова С.В., Хасанова И.В. Особенности интернет зависимого и аддиктивного поведения молодежи / [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://rpedagogy.ru/journal/article/1057/> - Дата доступа 30.08.2020.
3. Международный опыт избавления от интернет-зависимости / [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://netaddiction.ru/38> – Дата доступа 30.08.2020.
4. Юрьева Л. Н., Больбот Т. Ю. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://cyberpsy.ru/tests/yurieva\\_bolbot\\_computer\\_addiction\\_test/](http://cyberpsy.ru/tests/yurieva_bolbot_computer_addiction_test/) – Дата доступа 20.12.2019
5. Лоскутова В.А. Тест на интернет-зависимость / [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://user.lvs.ru/vita/test/default\\_old.htm](http://user.lvs.ru/vita/test/default_old.htm) – Дата доступа 18.12.2019.
6. Семашко Ю.В. Информационные технологии в преподавании экономических дисциплин / [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.bntu.by/news/67-conference-mido/1595-2014-11-23-10-56-59.html>

# ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

## MEDICAL STUDENTS' STATE OF HEALTH ASSESSMENT IN MODERN CONDITIONS

ФЕДОРЧЕНКО Р.А., ВОЛКОВА Ю.В.  
FEDORCHENKO R.A., VOLKOVA Y.V.

Запорожский медицинский университет  
Запорожье, Украина

Zaporozhye State Medical University  
Zaporozhye, Ukraine

*e-mail: ruslanafedorchenko2016@gmail.com*

---

Среди негативных факторов, формирующих здоровье студентов-медиков, определены высокие психоэмоциональные нагрузки, интенсивный режим аудиторной и самостоятельной работы, низкая физическая активность, нарушение режима дня, наличие вредных привычек, нарушение принципов рационального питания. По результатам теппинг-теста более половины студентов имеет средне-слабый тип нервной системы и очень высокую и высокую лабильность нервной системы. Выявлены гендерные различия.

*Ключевые слова:* здоровье, вредные привычки, тип и лабильность нервной системы.

Among the negative issues forming the medical students health, such factors as high psycho-emotional stress, an intensive schedule of classroom and independent work, low physical activity, violation of daily routine, bad habits, violation of the rational nutrition principles have been identified. According to the tapping test results, more than half of the students have a medium-weak nervous system type and a very high lability of the last one. Gender differences have been revealed.

*Key words:* health, bad habits, type and lability of the nervous system.

---

Relevance. The state of health of young people as a significant social group of our society is not only an indicator of the existing socio-economic and social development of the country, but also an important indicator of the future labor, economic, cultural, defense potential of society [1, p.75]. Therefore, to know how the health of young people is formed, on what factors it depends and how to influence these factors in order to obtain positive results is an extremely important hygienic task.

In Ukraine, there is a critical situation regarding the functional state of

students: 20% of children who come to school can be called healthy and only 10% graduate without obvious deviations. According to the results of health studies of modern youth, which were conducted in secondary and higher education, there is a low level of physical development and an increase in acute and chronic non-communicable diseases, among which prevail diseases of the nervous, endocrine, cardiovascular, digestive and allergic diseases [2, p.67]. During their studies at the university, the state of health of students deteriorates, the number of students in the main group decreases, and the number in the preparatory and special groups increases [4, p.101].

There is a tendency to increase disability among schoolchildren and students, the presence of deaths in physical education classes, and the deficit of physical activity in young people is 60-80% of the required level [5, p.8]. The latter leads to a significant reduction in physical and mental performance. It is expected that in the near future a large adult population (about 70%) will be formed, which will have low and below average levels of physical health [6, p.149].

Materials and methods. The structure of students' morbidity has been studied, the factors influencing the health of medical students at different faculties have been determined, the peculiarities of nutrition, daily routine, the presence of bad habits, physical and mental load in modern learning conditions have been established.

An assessment of the type and lability of the nervous system in 178 second-year students of the medical faculty on psychomotor parameters E.P. Ilyina in the modification of V. Okhromiy. The essence of the method is to perform quick stereotyped hand movements with dots on the paper with a pencil.

Epidemiological and statistical research methods were used in the work, as well as a survey of 200 students studying at medical and international faculties was conducted.

Research results.

Traditionally, among the factors influencing the health of the population (according to the WHO) are genetic - 20%, environmental -20%, the level of medical care - 10% and lifestyle - 50%. Studies have shown that 60-70% of freshmen have chronic pathology. The incidence of students depends on the profile of the higher education institution, and the lowest health indicators were registered among medical students.

In the structure of morbidity of adolescent students, the first places are occupied by respiratory diseases 71%; urogenital system - 6.5%; eye diseases - 6.4%; skin and subcutaneous tissue diseases - 3.8%; ear diseases, diseases of the musculoskeletal system. In the structure of morbidity of

students over 18 years of age, some differences were found, namely, the share of respiratory diseases decreased by 10%, with an increase in the proportion of diseases of the genitourinary system. The following positions were occupied by skin and subcutaneous tissue diseases, eye diseases, ear diseases and circulatory diseases.

The analysis of frequently ill students (4 times or more due to ARI) showed that there were no differences between males and females. For foreign students who came from India and Morocco, there are regularities: if in the first year every second student is often ill, in the third - about a third of girls and 15% of boys, then 6 is a group of students who have never been ill: 15% of girls and 35% of guys. But at the same time 80% of girls and only 60% of boys applied to the hospital.

Assessment of such a sociological indicator as «health self-assessment» allows to indirectly characterize the health of those respondents who did not see a doctor, although they had health problems, and in combination with others allows to predict people's behavior in case of risk groups. We divided all respondents into three groups - with «good health», «satisfactory» and «bad». The answers confirm the traditionally more optimistic assessments of men's health: 71% of respondents consider their health «good», which does not contradict the data of other studies, such as those conducted in the UK. Students of non-Slavic nationalities (Hindus, Moroccans), both men and women, more often than Ukrainian students, rated their physical health as «good», but a higher percentage was observed in women (95% vs. 83%).

Up to 75% of respondents live in dormitories. At the same time, half of them are in rooms with 3-4 neighbors. One third of respondents, both women and men, complain that their neighbors often prevent them from doing their homework, eating and even regularly ventilating the room.

A special situation has developed with the negative emotions that students experience during their studies. Girls in general experience them more often: 95.7% vs. 86.8%. The worse the self-esteem of health (as you move from the 1st group to the 3rd), the greater the proportion of boys and girls who «often» experience negative emotions 31.6% and 27.7%. At the same time, the share of boys and girls who «never experience them» is reduced by about 1.5 times. But, special attention should be paid to the second-year students of the medical faculty, because they are 2 times more likely than students of the international faculty to experience negative emotions in the category of «constantly».

One of the most important components of a healthy lifestyle is a balanced diet. Most students disregard this issue, because only 1/3 of students and 1/4 of female students «constantly» follow the principles of nutrition.

Concerned about the growing popularity of fast food for students, which contain a large number of flavorings, flavors, dyes, modified components.

There are imbalances in diets, insufficient consumption of complete proteins, excessive consumption of refractory fats and refined products, insufficient consumption of fresh vegetables and fruits, dairy products. Students prefer such a method of culinary processing as «frying». In some cases, there is an energy deficiency of the diet, in others - excessive consumption. Therefore, malnutrition becomes a serious risk factor for obesity, diabetes, cardiovascular disease.

It is established that 68% of boys and only 43% of female students add vitamins, multivitamins, as well as vitamin and mineral complexes to their diet. The most popular among them are Undevit, Vitrum, Alphabet, Biorhythm, Doppelgertz, Tianshi.

The prevalence of bad habits among all medical students ranged from 15% in girls to 24% in boys. But special attention should be paid to Ukrainian students, because every 4 girls and every second guy have them. 15% of girls and 36% of boys smoke, low-alcohol drinks, beer and wine are consumed by 25% of girls and 43% of boys.

Man-made civilization is characterized by a decrease in human motor activity and, accordingly, its energy costs. This is the result of reducing physical activity in the areas of production, life and training. As our research has shown, regular sports and morning exercises are not popular with medical students. Only 15% of students fulfill them. Unfortunately, up to 18% of students never exercise. 74% of students stay in the fresh air for up to 2 hours a day, almost everyone walks up to 1 km a day. Passive forms of leisure and the development of means of communication lead to the spread of hypodynamics among medical students.

55% of girls spend more than 4 hours a day doing homework, 15% - from 2 to 4 hours, while 45% of boys spend 2 hours. The feeling of fatigue is also natural, which is also more often experienced by girls, up to 90% Ukrainian.

75% of girls and 50% of Ukrainian boys assess their financial situation «below average», while among foreign students only 20% of them. At the time of the survey, 24% of boys and 34% of girls combined study with work. At the same time, 75% of respondents who study mainly in senior courses worked part-time in the sphere of treatment-and-prophylactic and pharmaceutical institutions (nurses, nurses, managers). But among those interviewed were fitness trainers and catering workers, as well as girls involved in network marketing and online sales. 80% of young respondents combined elements of mental and physical nature of work. The mental nature of work prevailed among the girls.

At the next stage, the assessment of the type and lability of the nervous system on psychomotor parameters EP Ilyina in the modification of V. Okhromy. The study involved 178 second-year medical students, of whom 113 (63.5%) were women and 65 (36.5%) were men. The technique was performed in the morning so that its performance was not affected by fatigue. Processing the results of the method includes the following procedures: counting the number of points in each square, plotting performance. The obtained graphs of the maximum rate dynamics were divided into five types: convex, smooth, intermediate, concave and descending (Table 1).

*Table 1*

**The results of the evaluation of the graphs of the dynamics of the maximum rate of performance among students depending on gender**

<b>Nervous system type</b>	<b>Number of students</b>	<b>%</b>	<b>Number of girls</b>	<b>%</b>	<b>Number of boys</b>	<b>%</b>
Smooth type	44	24,7	27	23,8	17	26,2
Descending type	36	20,2	23	20,4	13	20,0
Intermediate type	23	12,9	15	13,3	8	12,3
Convex type	4	2,3	2	1,8	2	3,1
Concave type	71	39,9	46	40,7	25	38,4
	178		113		65	

The results of the evaluation of the graphs of the maximum rate of student performance allow us to state that only 2.3% of medical students have a convex type of curve, ie a strong nervous system. Only a quarter of the surveyed population (24.7%) has a smooth type that characterizes the nervous system as a medium force. It is noteworthy that half of the students (52.8%) have an intermediate and concave type, which characterizes the nervous system as moderately weak, and a fifth of the surveyed population (20.2%) has a weak nervous system. At the same time, no significant gender differences were found.

The conclusion about the lability of the sensorimotor analyzer was determined by the total sum of points, which were translated into points. 17 students had a very high type of lability, but this type was registered 2 times more often among men (13.9% vs. 7.1% in women,  $p < 0.05$ ). 84 students had high rates, but most often girls had this type (51.3% vs. 39.9%,  $p < 0.05$ ). Girls also had lower and lower rates. Among 69 male students, there was a tendency to increase the incidence of moderate lability (43.1% vs. 36.3%).

## Conclusions.

Thus, among the negative factors that shape the health of medical students are high psycho-emotional stress, intense classroom and independent work, low physical activity, violation of the daily routine, the presence of bad habits, violation of the principles of nutrition.

According to the results of the tapping test, more than half (52.9%) of students have a moderately weak type of nervous system and only 2.3% of medical students have a strong nervous system. 56.7% of students had very high and high lability of the nervous system, 38.8% medium and 4.5% low. High lability implies that the individual has such qualities as fast action, fast thinking, high throughput of the brain, a large amount of attention and perception, good memory, emotional stability, good adaptation and fast learning. Students with low lability are often inert in behavior, difficult to adapt to situations, but they have better long-term memory, they show high results in activities that require special organization and planning, mobilization of production attention and memory. Gender differences in the lability of the nervous system were revealed - high and low types were more often registered in women, while very high and medium types were more common in men.

As a part of a complex of improving actions concerning often and long-term ill students, especially from India and Morocco, obligatory systematic observance of a daily routine, observance of principles of a rational food and sufficient physical loading.

The main areas of health activities for Ukrainian students should be focused on compliance with the daily routine, combating bad habits and negative emotions, increasing physical activity.

We believe that the results of our research can be used in the formation of academic groups in the conditions of study in higher education. Analysis of the lability of the nervous system can be used in the development of curricula and programs, as well as to determine the threshold mental load in assessing the assimilation of educational material.

## LITERATURE

1. Заболеваемость детей школьного возраста в условиях крупного города по данным обращаемости / Е.В. Кулакова, Е.С. Богомолова, Т.В. Бадеева, Ю.Г. Кузмичев // Медицинский альманах. – 2015. – № 2 (37). – С. 74–76.
2. Зв'язок способу життя та фізичного розвитку сучасних міських підлітків / О.Т. Слізарова, С.В. Гозак, Т.В. Станкевич, А.М. Парац // Довкілля та здоров'я. – 2018. – № 3 (88). – С. 67-70.
3. Краткий опросник ВОЗ для оценки качества жизни «WHOQOL-BREF». - ре-



- жим доступа: [www.who.int/substance\\_abuse/.../russian\\_whoqol.pdf](http://www.who.int/substance_abuse/.../russian_whoqol.pdf).
4. Мартинів О.М. Аналіз стану готовності студентів до здорового способу життя як показника культури здоров'язбереження / О.М. Мартинів // Науковий вісник Ужгородського національного університету. – Серія «Педагогіка. Соціальна робота». – 2013. – Вип. 28. – С. 100-103.
  5. Оксютенко О.В. Здоров'я молоді – запорука нашого майбутнього / О. В. Оксютенко // Медсестринство. – 2015. – № 4. – С. 8-10.
  6. Павлова Ю.О. Якість життя та здоров'я дітей та молоді України / Ю.О. Павлова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 2 (46). – С. 148–153.
  7. Щетініна Л.В. Якість життя молоді та її вплив на освіту: якісний та кількісний виміри / Л.В. Щетініна, С.Г. Рудакова // Reporter of the Priazovskyi state technical university. – 2016. – Issue 31, Volume 1. – С. 70-76.

## ANALYSIS OF THE NEGATIVE EFFECTS OF WORK WITH A COMPUTER FOR THE ATTENTION OF A MAN AND ITS WORKING CAPACITY

L.P. SHARAVARA

Zaporizhzhia State Medical University,  
Zaporizhzhia, Ukraine  
*e-mail: saravaralarisa@gmail.com*

---

The work presents a study of the influence of working with a computer on human attention and working capacity. To conduct the study there was created a program that made it possible to assess the attention and speed of analysis of the visual information of the respondents. Attention was assessed before and after working on a computer; 103 respondents at the age of 20-22 and 54 at the age of 8-10 took part in the experiment. Studies have shown that at a certain hour of work there is a significant drop in attention and concentration, which can be regarded as overstrain of the cerebral cortex, visual analyzer and general fatigue of the subject. It will be advisable to make rest during prolonged work at the computer.

*Key words:* computer; working capacity; attention; visual information.

---

The problem of the impact of computer technique on human health is more pressing than ever. Because the number of professions and employees related to the use of computers is growing every year. More and more computers are involved in production. Multimedia technologies are used

in the learning process: independent work of the student, various tests, programs for home study (for schoolchildren and students) are implemented with the use of computer technology. This problem is especially relevant for students, because testing, as a form of control of the learned material, independent work of the student, a large amount of literature in electronic form and today's pandemic conditions require the use of a computer [1, c. 237].

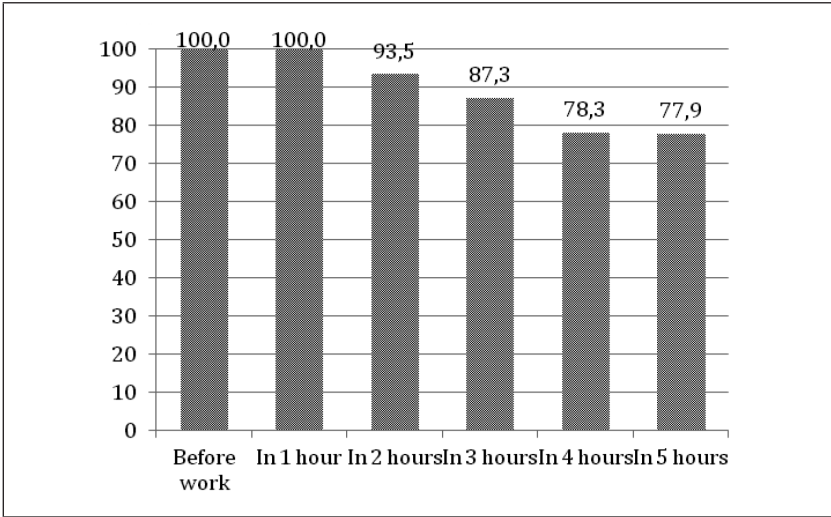
The negative impact of computers on human health is an undeniable fact. On the first there is a violation of the CNS, on the second the work is accompanied by hypodynamics, on the third vision deteriorates and finally due to the long sitting in one position the condition of the musculoskeletal system deteriorates, too [2, c. 619].

A clear understanding of the mechanisms of this effect will, firstly, increase the productivity of the computer work, and secondly, minimize the negative impact of this work on the body. In addition, the computer is used in everyday life for entertainment and getting information outside the educational process.

The purpose of the study: To assess and analyze the impact of working with a computer on human attention and working capacity. To determine the maximum time for safe and most efficient work separately for adults and children.

Materials and methods of research. The experiment used a specially created program for assessing the attention and speed of analysis of visual information. 103 respondents aged 20-22 years were assessed for the condition of their attention before starting work at the computer and after each subsequent hour of work. For the younger group of respondents (54 children aged 8-10 years) the interval was 30 minutes. To assess, each respondent was tested three times. Nominal points from 0 to 10 were awarded for the attempt. Next, the average of these attempts was calculated, and that was considered as a conditional estimate of attention and speed of analysis of visual information. The following measurements were performed in a similar manner. Then the analysis of the obtained results was performed.

Research results: As a result of the work it was found that in the adult group of subjects after an hour the test score decreased by an average of 3,3%, after the second by 6,5%, after the third – 12,7%, after the fourth – 21,5%, after the fifth – 22,1% in comparison with the estimation received before the beginning of work (fig.1).



*Figure 1 – Decreasing attention (%) in the explored group aged 20-22 years, (n = 103)*

If we compare the results among respondents in the adult group depending on the article, the results don't differ significantly. It's noted only that in women this score is slightly lower, but taking into account the error, the difference isn't significant.

The following results were noted in the younger group: after 30 minutes of work the assessment decreased by 5%, after an hour - 16.7%, after an hour and a half - 25.8%, after two hours - 28.3% compared to the initial assessment (Fig. 2).

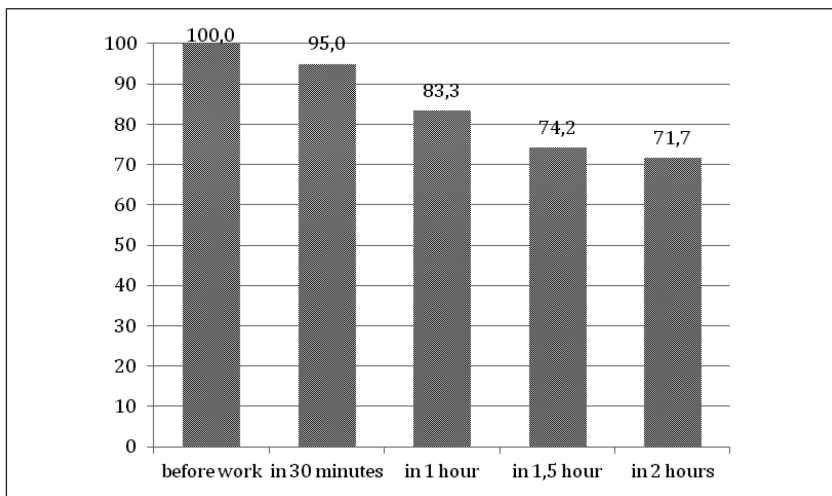


Figure 2 – Decreased attention (%) in the observed group aged 8-10 years, (n = 54)

In the adult group, there was the greatest decline in attention and the ability to quickly analyze visual information in the period of work on the computer from 3 to 4 hours. In the younger group, this decline was observed between 30 minutes and 1 hour.

If we compare the results of the adult and younger groups, it is clear that in an hour there is a significant decrease in children, at the same time when the working capacity of adults is still virtually unchanged.

For two hours, when in the adult group the first noticeable decrease in indicators was noted, in the younger group the working capacity was significantly reduced (Fig. 3).

Periodic change of activity is recommended to reduce the load on the body. It is effective to perform gymnastics for the eyes during breaks, to detect physical activity – at least to walk around the room this time. Don't use any gadgets or means of communication during recreation. Maybe listen to nice music.

It will allow you to comprehensively remove the load from the CNS, musculoskeletal system and visual analyzer. These preventive measures were proposed to the observed group aged 20-22 years.

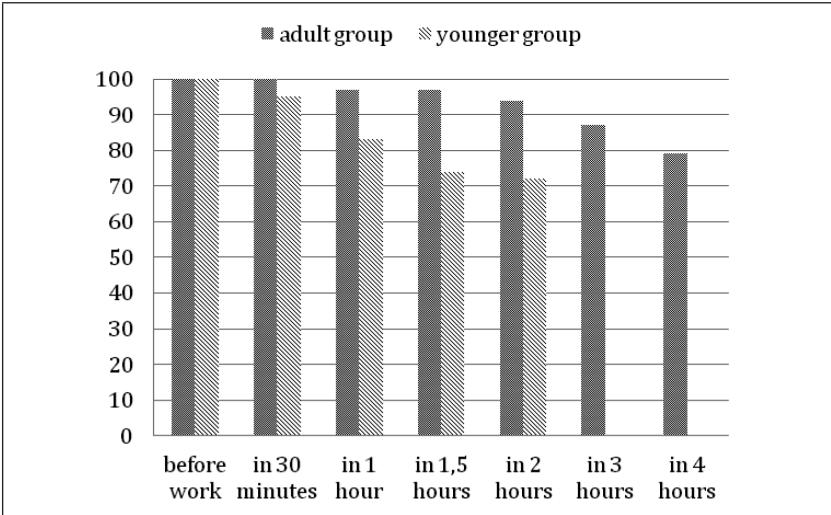


Figure 3 – Decreases in attention (%) in the observed groups

After analyzing the results, we found that respondents who took the recommended preventive measures and breaks showed more stable indicators of concentration compared to those who did not use preventive measures when working on a computer (Fig. 4).

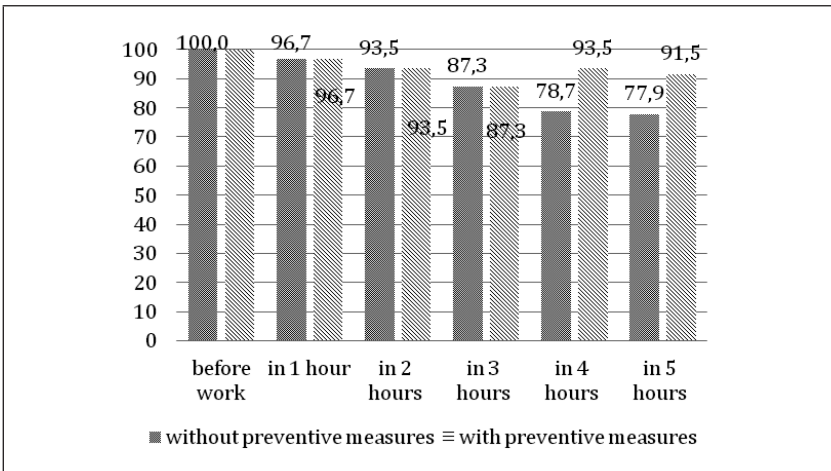


Figure 4 - Comparison of attention and working capacity deficit (%) in the older group.

### Conclusions.

1. Our research has shown that at a certain hour of work there is a significant decrease in attention and concentration, which can be regarded as an overstrain of the cerebral cortex, visual analyzer and general fatigue of the subject. It is noted that in the younger group this time is much less.

2. It will be expedient to make rest for adults no later than three hours of work at the computer, and for children this time makes 45 minutes. This will increase the effectiveness of work or study and reduce the risk of diseases of the nervous system, depletion of the visual analyzer and deterioration of general well-being.

3. It is established that the implementation of preventive measures while working on a computer significantly prolongs the high level of concentration and working capacity of the subjects.

### LITERATURE

1. Жукембаева, А.М. Влияние компьютера на здоровье детей и подростков / А. М. Жукембаева, А.Т. Садуов, А.О. Сарсенбаева и р. // Вестник КазНМУ. – 2016. – № 4. – С. 237 –239.
2. Ященко, С. Г. Комплексный подход к исследованию влияния электромагнитных полей современных коммуникационных устройств на организм человека / С.Г. Ященко, С.Э. Шибанов, С.Ю. Рыбалко и др. // Гигиена и санитария. – 2018. – Т. 97 (7). – С. 618 – 621.

# ОСОБЕННОСТИ СТИЛЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

## SPORTS STUDENTS PECULIARITIES OF SELF-REGULATION STYLES

Н.А. ШЕСТИЛОВСКАЯ  
N. SHESTILOVSKAYA

Белорусский государственный университет,  
г. Минск. Республика Беларусь  
Belarusian State University,  
Minsk. Republic of Belarus  
*e-mail: shestna@bsu.by*

---

Стиль саморегуляции формируется совокупностью регуляторных процессов, таких как планирование, программирование, оценка результатов, и регуляторных свойств – гибкости и самостоятельности. Эффективность процесса саморегуляции определяется сочетанием процессов и свойств, характеризующим индивидуальный стиль саморегуляции. В статье представлены результаты эмпирического исследования стилей саморегуляции спортсменов и паралимпийцев, и проведен их сравнительный анализ.

*Ключевые слова:* саморегуляция, стиль саморегуляции, спортсмены, паралимпийцы.

The self-regulation style is formed by a set of regulatory processes such as planning, programming, results rating and regulatory properties – flexibility and self-support. The self-regulation process effectiveness is determined by combination of processes and properties that characterize the individual self-regulation style. The article presents the empirical study results of the athletes and Paralympians self-regulation styles, and provides a comparative analysis.

*Key words:* self-regulation, self-regulation style, athletes, paralympians.

---

Способность к саморегуляции психических состояний является результатом психического развития индивида, в которой находит свое отражение специфика становления деятельности, а также развитие его целенаправленных взаимодействий с действительностью. Высшей формой психической саморегуляции состояний является произвольная осознанная саморегуляция – системный многоуровневый процесс психической активности человека по выдвиганию целей и управлению их достижением [1].

Психическая саморегуляция включает процессы планирования, программирования и оценки результатов, а также два свойства – гибкость и самостоятельность [1]. На основании сочетания уровней развитости перечисленных процессов и свойств (которые называются параметрами саморегуляции) можно определить индивидуальный стиль саморегуляции. Графически индивидуальный стиль саморегуляции отображается в виде профиля саморегуляции. Согласно структуре психической саморегуляции [2], решение о необходимости и характере коррекций деятельности обеспечивает эффективное выполнение деятельности и достижение поставленных целей.

Само решение о необходимости и характере коррекций деятельности может быть принято только в результате неудачной реализации намеченного плана, поскольку при достижении соответствия результатов поставленным целям, в случае, когда реальные достигнутые результаты соответствуют заданным критериям успеха, корректировки не требуется. Для того, чтобы справиться с ситуацией неудачи, индивид прибегает к копинг-стратегиям, от предпочтения (выбора) которых в конечном итоге зависит нахождение и мобилизация необходимых ресурсов для корректировки действий. При этом выбор продуктивной копинг-стратегии обеспечит нахождение способа справиться с неудачей и достигнуть цель, а выбор непродуктивной копинг-стратегии затруднит или блокирует разрешение проблемной ситуации.

Выборку составили 99 спортсменов-паралимпийцев в возрасте от 17 до 50 лет; из них 65 мужчин и 34 женщины, из них 6 паралимпийцев – 1 разряд, 15 паралимпийцев – кандидаты в мастера спорта (КМС), 47 паралимпийцев – мастера спорта (МС), 25 паралимпийцев – мастера спорта международного класса (МСМК), 6 паралимпийцев – заслуженные мастера спорта (ЗМС). Из них по спортивно-функциональным классам: 39 паралимпийцев с нарушениями зрения (функциональные классы: B2-B3, S7-S13, T12 и 10 паралимпийцев – функциональный класс B1); 25 паралимпийцев – инвалидов-колясочников (функциональные классы: A, B, F46, F54); 35 паралимпийцев с нарушениями слуха (функциональные классы LW4, LW10-LW12) согласно Единой спортивной классификации Республики Беларусь [3]. Количество респондентов данной выборки паралимпийцев является практически равным генеральной совокупности и является исчерпывающей для Республики Беларусь.

Диагностика стилевых особенностей саморегуляции была проведена с помощью методики В.И. Моросановой «Саморегуляция подготовки спортсмена» [4]. С помощью специальной программы были определе-



ны варианты сочетаний параметров саморегуляции у респондентов.

Диагностика параметров саморегуляции показала наличие высокого значения суммарного показателя саморегуляции у 2 % респондентов, среднего – у 93 % и низкого – у 5 % респондентов. Средний суммарный (общий) показатель саморегуляции не является плохой или хорошей характеристикой процесса саморегуляции у паралимпийцев, поскольку эффективность саморегуляции обеспечивается взаимодействием параметров или функций саморегуляции, одни из которых могут находиться на высоком уровне развития, другие на среднем или низком. Таким образом, одни функции саморегуляции компенсируются другими, что обеспечивает возможность успешной деятельности. Низкий суммарный показатель саморегуляции свидетельствует о недостаточности ресурсов для эффективной деятельности.

В результате анализа сочетания параметров саморегуляции (планирование, программирование, оценка результатов, гибкость, самостоятельность) были диагностировано 243 возможных сочетания параметров саморегуляции, т.е. стилей саморегуляции. Данные стили саморегуляции можно объединить в несколько групп.

Группа I – профили с высокими и средними показателями, с преобладанием средних показателей (включает либо 2 высоких показателя и 3 средних, либо 1 высокий показатель и 4 средних).

Группа II – профили одновременно с высокими, средними и низкими показателями (включает 2 высоких 2 средних 1 низкий, либо 1 высокий 3 средних и 1 низкий, либо 1 высокий 2 средних 2 низких, либо 1 высокий 1 средний и 3 низких).

Группа III представлена профилем, в котором все параметры имеют средний показатель.

Группа IV – профили со средними и низкими показателями (включает либо 4 средних 1 низкий, либо 3 средних 2 низких, либо 2 средних 3 низких, либо 1 средний 4 низких). Ниже представлены данные о количестве респондентов, входящих в каждую группу (см. таблицу 1).

Высокий, средний или низкий показатель для каждого параметра задан в «Нормах для оценки результатов диагностики» к методике. Ниже приведены процентные показатели вариантов сочетаний параметров, образующих индивидуальный стиль саморегуляции у спортсменов и паралимпийцев (таблица 1).

**Количество респондентов в группах  
в зависимости от стиля саморегуляции**

Группа	Тип сочетания (стиль саморегуляции)	Спортсмены		Паралимпийцы	
		% от выборки	% по группам	% от выборки	% по группам
Группа I	2 высоких показателя и 3 средних	1,5	9,50	7	13,0
	1 высокий показатель и 4 средних	8		7	
Группа II	2 высоких 2 средних 1 низкий	0,38	16,89	5	22,0
	1 высокий 3 средних и 1 низкий	9,65		6	
	1 высокий 2 средних 2 низких	6,1		11	
	1 высокий 1 средний и 3 низких	0,76		0	
Группа III	5 средних	16,41	16,41	24	24,0
Группа IV	4 средних 1 низкий	24,5	57,2	16	40,0
	3 средних 2 низких	21,5		17	
	2 средних 3 низких	8,9		7	
	1 средний 4 низких	2,3		0	

Исходя из данных, представленных в таблице 1, следует, что количество спортсменов, у которых общий показатель саморегуляции выше среднего, составляет 26,39%, у паралимпийцев – 35%, при этом средние значения у спортсменов 16,41%, а у паралимпийцев – 24,0%. С преобладанием низких показателей параметров стилей саморегуляции ситуация обратная: у спортсменов – 57,2 %, у паралимпийцев – 40%. Таким образом, у паралимпийцев показатели по параметрам стилей саморегуляции выше, что свидетельствует о большей развитости саморегулятивных процессов. Возможно, это объясняется тем, что паралимпийцам больше приходится держать под контролем свое поведение, они больше анализируют и прикладывают усилия для достижения поставленной цели, более детально разбираются в действиях, необходимых для успешного результата.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Вестн.Моск.Ун-та. – Сер.14. Психология. – 2010. – №1. – С.36-45.
2. Конопкин, О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О.А. Конопкин // Вопросы психологии, 1995, №1. – С.36-45.
3. Функциональная классификация в паралимпийском спорте / авт.-сост. Н.А. Сладкова; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011 – 160 с.
4. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова.– М., 1998.– 192с.

### ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

### WAYS OF FORMING HEALTHY FOOD SKILLS IN SCHOOLS

Н.Н. ШУДРАКОВ, Г.В. ИВАНОВА, О.Я. КОЛЬМАН, А.Н.ИВАНОВА  
N. SHUDRAKOV, G. IVANOVA, O. KOLMAN, A. IVANOVA

ФГАОУ ВО «Сибирский Федеральный университет»

Красноярск, Россия  
Siberian Federal University  
Krasnoyarsk, Russia  
*e-mail: 2057061@mail.ru*

---

Вопрос организации здорового питания для школьников является актуальным на протяжении долгого времени. Но невозможно сформировать навыки здорового питания без грамотно выстроенного системного подхода к этому вопросу. Зачастую, семейное воспитание приводит к превратным принципам организации питания, что способствует увеличению числа заболеваний желудочно-кишечного тракта. В данной статье уделяется внимание принципам формирования навыков правильного пищевого поведения у школьников через различные урочные и внеурочные формы работы с детьми.

*Ключевые слова:* школьное питание, здоровое питание.

The issue of organizing healthy meals for schoolchildren has been relevant

for a long time. But it is impossible to develop healthy eating habits without a well-structured systematic approach to this issue. Often, family education leads to perverse principles of nutrition, which contributes to an increase in the number of diseases of the gastrointestinal tract. This article pays attention to the principles of the formation of skills of correct eating behavior of schoolchildren through various lesson and extracurricular forms of work with children.

*Key words:* school meals, healthy diet.

---

В настоящее время в нашей стране всё большее внимание уделяется вопросам грамотной организации здорового образа жизни детей, включающей в себя в том числе и правильное (здоровое) питание. В свою очередь, здоровое питание – понятие комплексное, следовательно, и заниматься им необходимо с позиции учета существующих и потенциально возможных факторов, интересов, запросов.

Главными ключевыми фигурами в данном вопросе, с одной стороны, являются школьная столовая, в которой должны трудиться квалифицированные специалисты, финансовый потенциал образовательного учреждения, с другой стороны, вступает не менее ключевая фигура – школьник и окружающие его ежедневно люди: друзья, родители, педагоги. И если разработке и включению в меню школьных столовых сбалансированных по пищевой ценности рационов, подготовке специалистов по данному профилю и, наконец, дополнительному финансированию уделяется (пусть и не всегда и не везде) внимание не только со стороны самих школ, но также со стороны администрации, муниципалитета, а также высших учебных заведений, научных организаций, то практически мало говорится о том, а как сам школьник воспринимает это, его позиция зачастую остается какой-то степени не учтенной. В какой-то мере мнение детей не всегда компетентно, но с другой стороны забывать о роли учащегося не стоит.

Так, приведенный нами опрос школьников г. Красноярска, посвященный изучению их стереотипов пищевого поведения, показал, что 32% опрошенных учащихся затруднились дать ответ на вопрос «Что бы вы хотели изменить в своем питании?» (было опрошено 364 человека со 2 по 9 классы МАОУ «КУГ №1 Универс» г. Красноярск).

Очевидно, что школьники в силу объективных причин не задумываются о своем питании. При этом необходимость образовательных программ для школьников по основам здорового питания не вызывает сомнений. Во многих школах России введены такие, ставшие уже традиционными, дисциплины, как валеология, безопасность жизнеде-

тельности, технология и ряд других, которые призваны решать эти задачи. Однако анализ программ этих дисциплин, проведенный нами совместно с педагогами, показал, что существующая информация о здоровом питании не достаточна и не убедительна.

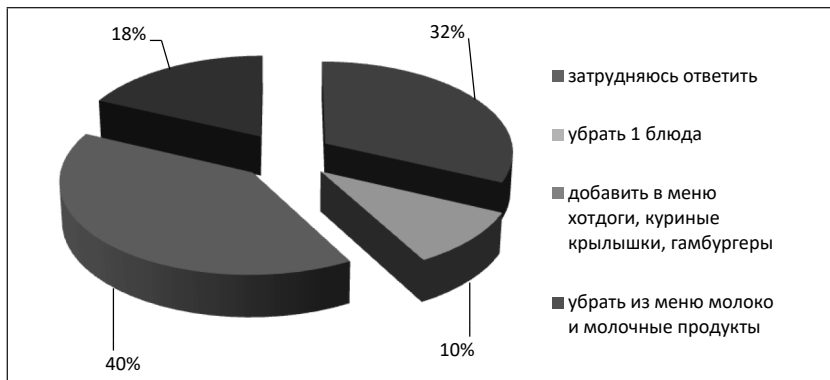


Рис. 1 – Анализ результатов ответов на вопрос «Что бы вы хотели изменить в своем питании?»

Опыт показывает, что даже преподнося материал с учетом возраста, то есть класса школьника, возможны различные «барьеры». Одним из главных, на наш взгляд, является интерес со стороны школьника, его мотивация к правильному питанию и здоровому образу жизни вообще. Когда сегодня из телевизионных, печатных, электронных и иных средств массовой информации пропаганда правильного питания со школьной скамьи скорее исключение, стоит ли ожидать какого-либо внимания к этому у школьника. В подтверждение этому – данные уже упомянутого нами исследования: на вопрос, «Какие продукты (блюда) вы полностью исключаете из рациона» (указать можно было до 5 ответов) школьники ответили следующее: каши – 37%; овощи – 40%; рыба и морепродукты – 11%; ничего не исключают – 12%. Полученные результаты также свидетельствуют о необходимости дополнительной пропаганды знаний в области основ здорового питания, начиная с первых дней обучения в школе.

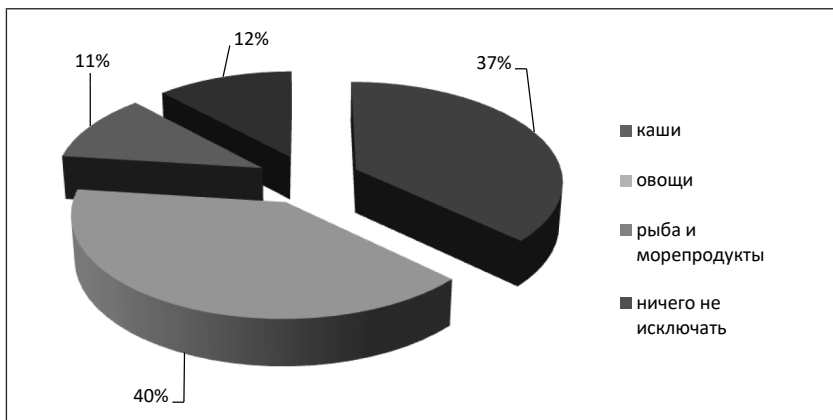


Рис. 2 – Анализ результатов ответов на вопрос, «Какие продукты (блюда) вы полностью исключаете из рациона?»

С того момента, когда ребенок пошел в школу, начинают происходить изменения социальной ситуации развития ребенка. Он становится «общественным» субъектом и имеет социально значимые обязанности, выполнение которых получает общественную оценку. В младшем школьном возрасте (7-11 лет, период обучения в начальной школе) дети являются прагматиками и подчиняются этнокультурным требованиям, что соответствует конвенциональному соглашательскому уровню нравственности. В этом их главная мотивация на сохранение здоровья. Важным становится пример взрослых и, прежде всего, родителей, учителя. Если родители придерживаются основ здорового питания, а школьный учитель не только проводит беседы о вреде курения и необходимости правильно питаться, соблюдать режим дня, но и сам демонстрирует отказ от вредных привычек, активную жизненную позицию, то дети копируют эти поведенческие реакции, потому что недостаточно осознанно, но усваивают эти модели поведения. Задача педагога – организация взаимодействия с родителями, проведение просветительских родительских собраний. На ряду с этим необходимо включать в воспитательно-образовательный процесс элементы здорового питания: творческие задания, активные методы обучения, нестандартные уроки (урок-игра, урок-путешествие, урок-сказка).

Учащихся первых классов привлекает всё яркое, необычное, интересное. Поэтому трудное для них необходимо сделать простым и доступным. Продуктивность усвоения информации о важности здорового питания, роли витаминов в жизни человека, достигалась нами в ходе

здоровьесозидающих занятий, проводимых в школах г. Красноярск, за счет включения интерактивных методов обучения, когда выполнение заданий учащимися предполагало не пассивное восприятие, а активную ориентацию в материале, опору на собственный опыт. Занятия проводились в форме урока-путешествия в страну «Правильного питания», урока-сказки, основными героями в которой выступали «витамишки». Программы уроков здоровья разработаны ТЭИ СФУ совместно с педагогами МАОУ «КУГ №1 Универс».

Дети через игровую деятельность осознанно усваивали информацию, модели поведения взрослого (педагога-психолога), направленные на формирование мотивационной сферы, т.е. поведенческих реакций, связанных с сохранением и укреплением собственного здоровья и здоровья окружающих людей. Данная мотивационная направленность за счет систематического проведения здоровьесозидающих занятий в дальнейшем становится доминирующей в поведении учащихся, в их стремлении вести ЗОЖ, правильно питаться. Младший школьный возраст является периодом интенсивного обучения, имеющего большое значение для формирования мотивационно-потребностной сферы и дальнейшего развития личности. В связи с этим идеи здоровьесозидающей педагогики в данном возрасте должны занять ведущее место в воспитательно-образовательном процессе начальной школы.

Для детей в подростковом возрасте (11-15 лет) с одной стороны еще авторитетно мнение и поведение родителей и педагога, с другой – ребенок зависим от внушающего воздействия побуждающей рекламы, которая приглашает его стать сильным с помощью энергетического напитка, современным, привлекательным благодаря употреблению пива, сигарет. К сожалению, ценность здоровья, здорового питания сегодня формируется далеко не через СМИ. Пришло время пересмотреть отношение к телерекламе и ввести запрет на демонстрацию потребления слабоалкогольных напитков, к которым так тяготеют подростки, формируя собственную пивную зависимость.

К особенностям данного возраста следует отнести стремление подростка к личной привлекательности. И если здоровый человек станет идеалом, или кумир окажется сторонником ЗОЖ, если подросток осознает прямую связь между красотой и правильным, полноценным питанием, то задачей педагога будет не антинаркотическая пропаганда, а просвещение учащихся в вопросах грамотного составления рациона питания. Важным для подростка является и выбор будущей профессии, желание карьерного, финансового роста. Данная мотивационная направленность также может стать основой для формирования поведен-

ческих реакций в сфере сохранения и укрепления здоровья через правильное питание Скажите подростку, что быть здоровым – это модно, престижно, значимо для профессионального, карьерного, финансового роста и для противоположного пола, покажите подростку как этого можно достичь и создайте условия для введения ЗОЖ. Только совместная работа всех социальных структур: государства, СМИ, дошкольных учреждений и школы, семьи, направленная на сохранение и укрепление здоровья ребенка, даст свои положительные результаты в виде «зерен здоровья», которые постепенно, с самого младенчества, прорастают в душе каждого человека в «побеги Здоровья».

Наш институт самостоятельно и совместно с администрацией в течение ряда лет постоянно проводит открытые уроки для учащихся школ города. Занятия сопровождаются наглядными презентационными материалами о пользе и вреде различных продуктов питания, привычной раздачей школьникам брошюр с информацией и рекомендациями по здоровому питанию. Опыт показывает, что данные занятия представляют интерес для школьников. В качестве лекторов привлекаются люди, разные по статусу: студенты, аспиранты, профессора.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Иванова Г. В. Методы комплексного использования растительных ресурсов Красноярского края для питания детей школьного возраста: диссертация ... доктора сельскохозяйственных наук : 03.00.16 / Иванова Галина Валентиновна; [Место защиты: Краснояр. гос. аграр. ун-т].– Красноярск, 2009.– 474 с.: ил. РГБ ОД, 71 09-6/57.