

# **ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ**

## **SPECIAL STUDENT HEALTH DIARY EDUCATIONAL DEPARTMENT AS A MEANS OF DEVELOPMENT ECOLOGICAL CULTURE PERSONALITY**

**О. Н. Онищук, М. М. Круталевич, Н. А. Гришанович, П. Г. Сыманович**  
**O. Onishchuk, M. Krutalevich, N. Hryshanovich, P. Symanovich**

*Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А.Д. Сахарова БГУ,  
г. Минск, Республика Беларусь  
olesyao1980@mail.ru*

*Belarusian State University, ISEI BSU, Minsk, Republic of Belarus*

Для полноценного развития экологической культуры личности студентов необходимо осознание значимости состояния своего здоровья и возможности его улучшения путем использования соответствующих физических упражнений, направленных на коррекцию имеющихся патологий и повышение адаптации организма. Разработанный «Дневник здоровья» студентов специального учебного отделения, позволяет акцентировать внимание на данные аспекты, а его систематическое заполнение и выполнение индивидуальных рекомендаций будет способствовать развитию экологической культуры личности обучающихся.

For the full development of the ecological culture of the students' personality, it is necessary to realize the importance of their health status and the possibility of improving it by using appropriate physical exercises aimed at correcting existing pathologies and increasing the adaptation of the body. The developed «Health Diary» of students of the special educational department allows you to focus on these aspects, and its systematic filling and implementation of individual recommendations will contribute to the development of the environmental culture of the students personality.

*Ключевые слова:* дневник здоровья, студенты, экологическая культура личности, показатель, модуль, заболевания.

*Keywords:* health diary, students, ecological culture of personality, indicator, module, diseases.

<https://doi.org/10.46646/SAKH-2021-1-148-151>

Современная система образования направлена на экологизацию и интеграцию знаний из различных дисциплин, что является одним из условий для обеспечения сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Процессы формирования и дальнейшего развития экологической культуры личности проходят на протяжении получения образования на всех его ступенях. При этом создание соответствующего образовательного пространства для реализации указанных процессов способствует проявлению активной жизненной позиции обучающегося, которая проявляется как в самосовершенствовании, так и в преобразовании окружающей среды [1]. В учреждении высшего образования педагогу в процессе преподавания учебной дисциплины, в том числе и физической культуры, необходимо создавать условия для развития экологической культуры личности. Одним из вариантов реализации данного подхода является ориентация студентов на занятиях по физической культуре на осознание значимости состояния их здоровья и возможности его улучшения путем использования соответствующих физических упражнений. Особенно это актуально в работе со студентами специального учебного отделения, у которых наблюдаются нарушения в состоянии здоровья, а функциональные резервы их организма снижены. Систематический контроль физического здоровья студентов специального учебного отделения и его своевременная корректировка возможны при помощи разработанного нами «Дневника здоровья».

При анализе образовательного процесса студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» в ведущих учреждениях высшего образования Республики Беларусь (БГУ, БГПУ им. М. Танка, БНТУ и др.) удалось выявить наличие различных «Дневников здоровья», включающих, как правило, фиксацию результатов контрольных нормативов (тестирования) и оценку физического развития. Тем не менее отдельно разработанных дневников здоровья для контингента специального учебного отделения нами не выявлено. В то же время очевидна необходимость отслеживать физическое развитие таких студентов, состояние здоровья которых и требования к ним отличаются от обучающихся основного или подготовительного учебного отделения (а контрольные нормативы для них отсутствуют). По нашему мнению, дневник здоровья студента специального учебного отделения должен не только проводить систематический мониторинг физического развития с дальнейшей его коррекцией средствами физической культуры у обучающихся, но и развивать экологическую культуру личности за счет акцентирования внимания на текущем состоянии здоровья занимающихся. Кроме того, «Дневник здоровья» должен быть обязательным документом для обучающихся МГЭИ им. А.Д. Сахарова БГУ и способствовать решению задач по

физическому воспитанию, указанных в типовой учебной программе по учебной дисциплине «Физическая культура» для учреждений высшего образования (2017 г.) [2].

Таким образом, цель исследования – внедрить в образовательный процесс разработанный на кафедре «Дневник здоровья» для студентов специального учебного отделения, способствующий развитию экологической культуры личности.

Разработанный «Дневник здоровья» студентов специального учебного отделения включает введение и основную часть. Во введении кратко описано содержание и назначение данной разработки. Основная часть включает три модуля, каждый из которых имеет определенное назначение:

- информационный,
- диагностический,
- коррекционный.

Информационный модуль «Дневника здоровья» содержит подразделы «Сведения об учебном отделении» и «Анкетные данные». В подразделе «Сведения об учебном отделении» в соответствии с типовой учебной программой для учреждений высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура» описаны особенности комплектования учебных групп специального отделения. Дифференциация групп указанного отделения осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния. Так, в зависимости от имеющихся заболеваний можно комплектовать обучающихся в нозологические группы (А, Б, В), в каждой из которых отмечены имеющиеся показания и противопоказания к выполнению определенных физических упражнений [2] (рисунок 1).

Группа А	Группа Б	Группа В
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Относят студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, ЛОР-органов, органов зрения</li> <li>• <b>Показания:</b> общеразвивающие упражнения на воздухе: ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах; дыхательные (статические и динамические); упражнения на расслабление, растягивание мышц и связок</li> <li>• <b>Противопоказания:</b> значительные длительные нагрузки, статические напряжения, связанные с задержкой дыхания, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Относят студентов с заболеваниями органов брюшной полости и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек</li> <li>• <b>Показания:</b> общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения в различных и.п. (лежа на спине, боку, стоя на четвереньках); нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности, циклического характера</li> <li>• <b>Противопоказания:</b> упражнения связанные со значительным натуживанием, задержкой дыхания, резкие движения (прыжки, подскоки и т.д.), упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, упражнения высокой интенсивности, выполняемые с большим напряжением</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В нее входят студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата и снижение двигательной функции</li> <li>• <b>Показания:</b> общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки из и.п. лежа на спине, животе, стоя на четвереньках. Упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными. Упражнения на координацию и равновесие.</li> <li>• <b>Противопоказания:</b> ограничивают упражнения с сопротивлением, упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением, физические упражнения выполняются преимущественно в положении сидя и лежа, противопоказаны резкие движения в безопорном положении, длительные статические нагрузки</li> </ul>

Рисунок 1. Распределение студентов специального учебного отделения по группам в зависимости от заболеваний

Кроме этого, в подразделе приведена направленность специального учебного отделения и основные компетенции (знания, умения и навыки), которыми студенты должны овладеть в процессе прохождения курса обучения по дисциплине «Физическая культура».

В подразделе «Анкетные данные» информационного модуля представлена разработанная нами анкета, которую заполняют студенты специального учебного отделения (рисунок 2). В данную анкету включены вопросы (номер 6–16) экологоориентированной направленности, способствующие выявлению экологических условий, особенностей адаптации к физическим нагрузкам, имеющихся заболеваний, а также соблюдение основ здорового образа жизни (питание, сон, двигательная активность) анкетирзуемых студентов.

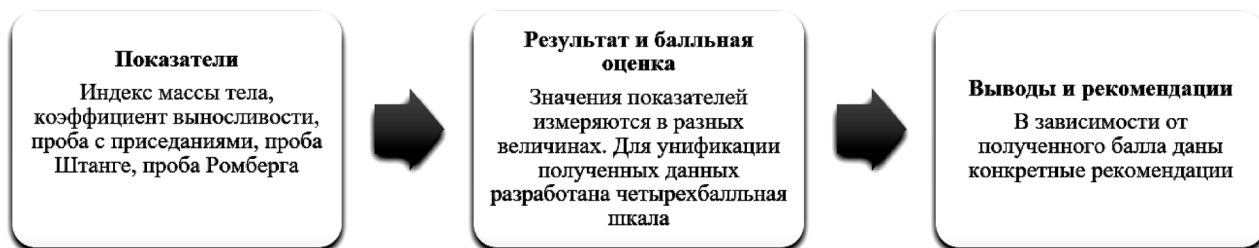
Информационный модуль «Дневника здоровья» позволяет оценить физическое развитие каждого студента. Для этого, как известно, в теории и методике физической культуры используются различные контрольные нормативы. Однако, учитывая тот факт, что в типовой учебной программе для учреждений высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов специального учебного отделения не предусмотрены контрольные нормативы, а оценить их функциональное состояние и его динамику, происходящую в результате посещения занятий по физической культуре, необходимо. Поэтому нами предложены измерения антропологических и функциональных показателей и подобраны функциональные тесты. Их выбор осуществлен на основании следующих принципов: информативность, доступность, возможность проведения экспресс-диагностики, комплексная оценка и унификация данных [3].

## АНКЕТА

1. Ф.И.О. \_\_\_\_\_
2. Факультет \_\_\_\_\_
3. Курс \_\_\_\_\_
4. Группа \_\_\_\_\_
5. Год рождения \_\_\_\_\_
6. Оцените состояния Вашего здоровья \_\_\_\_\_ (плохое; скорее плохое, чем хорошее; скорее хорошее, чем плохое; хорошее).
7. Населенный пункт, в котором Вы проживали последние несколько лет до поступления в институт \_\_\_\_\_.
8. Какая экологическая ситуация, на Ваш взгляд, была в этом месте \_\_\_\_\_ (плохая; скорее плохая, чем хорошая; скорее хорошая, чем плохая; хорошая).
9. Перечислите имеющиеся у Вас заболевания \_\_\_\_\_.
10. Оцените уровень Вашей двигательной активности \_\_\_\_\_ (очень низкий, низкий, оптимальный, высокий).
11. Вы двигаетесь в среднем \_\_\_\_\_ часов в сутки.
12. Ваш сон составляет в среднем \_\_\_\_\_ часов в сутки.
13. Оцените качество своего повседневного питания (плохое; скорее плохое, чем хорошее; скорее хорошее, чем плохое; хорошее).
14. Оцените уровень Вашей физической подготовки \_\_\_\_\_ (очень низкий, низкий, средний, высокий).
15. Оцените уровень адаптации (приспособляемости) своего организма к физической нагрузке (очень низкий, низкий, средний, высокий).
16. Оцените Ваше психическое состояние \_\_\_\_\_ (депрессия; плохое; хорошее; отличное).
17. Какой у Вас основной мотив к занятиям физической культурой \_\_\_\_\_ (улучшить состояния своего здоровья; улучшить уровень физического развития; рекреация (активный отдых); получить зачет).

*Рисунок 2. Анкета для студентов специальной медицинской группы*

Процесс оценивания физического развития проходит в несколько этапов. Сначала значение полученных показателей (индекс массы тела, коэффициент выносливости, проба с приседаниями, проба Штанге, проба Ромберга) оценивается на основе разработанной нами четырехбалльной шкалы. При этом 4 баллам соответствует значение нормы, 3 – хорошо, 2 – удовлетворительно, 1 – неудовлетворительно. Затем в зависимости от полученного балла студентам предлагаются конкретные рекомендации (рисунок 3).



*Рисунок 3. Процесс оценивания физического развития студентов специального учебного отделения.*

Экологоориентированная направленность данного модуля связана с возможностью унификации основных приспособительных способностей организма занимающихся.

В коррекционном модуле в зависимости от нозологической группы (А, Б, В, рисунок 1) студентов приведены различные комплексы физических упражнений, рекомендованные при определенных заболеваниях, которые можно выполнять самостоятельно. Систематическое применение таких упражнений способствует нивелированию имеющихся физиологических и функциональных нарушений организма студентов, то есть улучшает адаптационные способности и благоприятно влияет на развитие экологической культуры личности.

В начале учебного года студенты в соответствии с предложенными тестами осуществляют контроль своей физической подготовленности с фиксацией результатов в таблице, размещенной в индивидуальном кабинете студента, и получают соответствующие рекомендации. Итоговый контроль с заполнением данной таблицы осуществляется после посещения занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» с использованием материалов коррекционного модуля в конце учебного года. По результатам итогового контроля студенты получают индивидуальные рекомендации для улучшения физического здоровья.

Разработанный нами «Дневник здоровья» для студентов специального учебного отделения послужил основанием для получения комплексной оценки их физического здоровья и позволяет в должной мере развивать экологическую культуру личности у данного контингента занимающихся.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Залеская, Ю. И. Управление процессом формирования экологической культуры личности / Ю.И. Залеская // Кіраванне ў адукацыі. – 2008. – №4. – С. 12–16.
2. Физическая культура: типовая учебная программа для учреждений высшего образования. Министерство образования Республики Беларусь. Сост. В.А. Коледа [и др.]. – Минск, 2017. – 33 с.
3. Онищук, О. Н. Оценка физического развития и психического состояния студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / О.Н.Онищук // Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Янкі Купалы. Серыя 3. Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. – 2018. – Том 8, № 3. – С. 96–103.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К КОМПЬЮТЕРНЫМ ПРОГРАММАМ КАК СРЕДСТВАМ ВОСПИТАНИЯ В ИНТЕРЕСАХ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ

### PEDAGOGICAL REQUIREMENTS TO SOFTWARE AS MEANS OF EDUCATION FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT

**В. К. Слабин**

**U. K. Slabin**

*Орегонский университет, факультет образования,  
г. Юджин, Орегон, Соединенные Штаты Америки  
uslabin@uoregon.edu*

*University of Oregon, College of Education,  
Eugene, OR, United States of America*

Педагогические требования к разработке и использованию компьютерных программ как средства воспитания в интересах устойчивого развития рассмотрены с позиций классической педагогики, экологической психологии и экологической педагогики, представлена логическая схема. Для эффективного обучения и воспитания компьютерная программа должна соответствовать принципам этих теорий, а также эргономическим и санитарным требованиям. В соответствии с этими требованиями разработаны и используются экологические компьютерные тренажеры.

Pedagogical requirements for the development and use of software as means of education for sustainable development are discussed from the standpoint of classical pedagogy, environmental psychology and environmental pedagogy; a logical scheme is presented. For effective teaching and upbringing function, software must meet principles of these theories, as well as ergonomic and sanitary requirements. Computer environmental trainers are developed and used in accordance with these requirements.

*Ключевые слова:* экологическая психология, экологическая педагогика, экологический тренажер, экологическое воспитание, экологическое образование, эгоцентрическое сознание.

*Keywords:* ecocentric consciousness, environmental education, environmental pedagogy, environmental psychology, environmental trainer, environmental upbringing.

<https://doi.org/10.46646/SAKH-2021-1-151-154>

Шмат назваў педагагічных дысертацый пачынаецца словамі «педагагічныя ўмовы», імі ж мог пачынацца і гэты артыкул. Яны, аднак, гучаць шматсэнсоўна і не даюць адназначнага ўяўлення аб прадмеце даследавання. «Тлумачальны слоўнік беларускай літаратурнай мовы» (1996) падае шэсць значэнняў слова «ўмова», два з якіх утрымліваюць слова «патрабаванне»: «патрабаванне, якое прад'яўляецца адным з дагаворных бакоў», «даныя, патрабаванні, з якіх неабходна зыходзіць». Акрамя таго, слова «ўмовы» мае значэнне «абставіны, у якіх адбываецца што-небудзь». У сваю чаргу, адным з пяці значэнняў слова «патрабаванне» з'яўляецца «правіла, умова, абавязковая для выканання». Такім чынам, педагагічныя ўмовы ў літаратуры трактуюцца і як патрабаванні, і як абставіны.

Імкнучыся да адназначнасці, у дадзеным артыкуле мы абралі тэрмін «патрабаванні» – навукова абгрунтаваныя патрабаванні, выкананне якіх забяспечвае дасягненне сучасных мэтаў экалагічнага выхавання. Педагагічныя патрабаванні да распрацоўкі і выкарыстання камп'ютэрных праграм у вучэбна-выхаваўчым працэсе традыцыйна разглядаюцца ў сістэме дыдактычных. Апошнія, акрамя таго, аб'ядноўваюць умовы канструктыўна-тэхнічныя (канструктыўная ўніверсальнасць, адлюстраванне магчымасцей дадзенага комплекта вылічальнай тэхнікі, надзейнасць, забеспячэнне эфектыўнасці працы настаўніка і непадрыхтаванага карыстальніка), эрганамічныя (характарыстыкі тэксту, выявы, гуку ў іх аптымальным спалучэнні), эстэтычныя (гарманічнасць выкарыстання выразных сродкаў, дасканаласць выканання), а таксама ўмовы афармлення дакументацыі на камп'ютарную