

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Полоцкий государственный университет»
Новополоцкий городской исполнительный комитет
Белорусское республиканское геронтологическое общественное объединение

УЛИЦА БЕЗ КОНЦА: СТРОИМ ИНКЛЮЗИВНЫЙ ГОРОД

Электронный сборник материалов
Международной научно-практической конференции
к 50-летию Полоцкого государственного университета
и 60-летию г. Новополоцка

(Новополоцк, 3 мая 2018 г.)

Улица без конца: строим инклюзивный город [Электронный ресурс] : электронный сборник материалов Международной научно-практической конференции к 50-летию Полоцкого государственного университета и 60-летию г. Новополоцка, Новополоцк, 3 мая 2018 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е.Н. Борун. – Новополоцк, 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Содержит материалы по проблемам социальной инклюзии, подготовке специалистов к работе в условиях инклюзивного образования. В статьях отображена информация о современных ориентирах социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, о формировании и продвижении стереотипа здорового образа жизни в повседневности, а также представлен опыт Новополоцка, как города, дружественного детям и людям пожилого возраста.

Сборник включен в Государственный регистр информационного ресурса. Регистрационное свидетельство № 3141816819 от 05.11.2018.

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за Учреждением образования «Полоцкий государственный университет» и Белорусским республиканским геронтологическим общественным объединением.

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Компьютерный дизайн Н.В. Рожко
Компьютерная верстка С.В. Николиной

211440, ул. Блохина, 29, г. Новополоцк, Беларусь
тел. 8 (0214) 39 40 46, e-mail: n.boreiko@psu.by

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Т. С. Демчук, зав. кафедрой физической культуры Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина, канд. пед. наук, доцент

В. М. Заика, доцент кафедры легкой атлетики, плавания и лыжного спорта Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина, канд. пед. наук

Существующий уровень физической подготовленности и здоровья студентов свидетельствуют о необходимости новых подходов, которые способны полной мере обеспечить адаптацию будущих специалистов к условиям профессиональной деятельности. В связи с этим, цель физического воспитания студентов вузов – формирование физической культуры личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

В валеологической литературе нет единого взгляда на структуру потенциала здоровья, т.е. на то, какие именно ресурсы его определяют. Особое внимание заслуживает разработанная В. А. Ананьевым концепция развития зрелой личности «Цветок потенциалов», который включает семь лепестков, обозначающих интеллектуальный, личностный, физический, эмоциональный, социальный, духовный и креативный потенциалы целостного здоровья человека [1]. В другом аспекте потенциал здоровья – «генетически и социально обусловленный резерв личности в саморазвитии психофизиологических возможностей, которые могут быть реализованы в напряженных условиях деятельности, и выражены в достижениях достаточно высокой степени физического, интеллектуального, эмоционального и духовного компонентов здоровья, мотивации здорового образа жизни и непрерывности образования, потребности в творческой самореализации» [2, с. 35]. Здоровье можно рассматривать и как целевой ресурс личности, которым можно управлять. У здоровья должен быть определенный базис и в его роли выступает «здоровьесозидающий потенциал» [3]. Здоровьесозидание можно представить как деятельность по управлению собственным здоровьем, которая предполагает личное определение и осуществление мер, действий, способов по сохранению, укреплению и увеличению потенциала здоровья [4, 5].

Здоровьесозидающие технологии в процессе физического воспитания оказывают влияние не только на физическую, но и на интеллектуальную, эмоциональную, духовную сферы личности. Полученный студентами опыт использования здоровьесозидающих технологий создает условия для использования их и в своей повседневной жизни, поскольку обучающимся представляется реальная возможность ощутить на себе их оздоровительный эффект. Применение здоровьесозидающих технологий позволило не только

повысить уровень некоторых двигательных качеств (таблица 1) у студенток первого курса факультета иностранных языков, но и улучшить показатели их функциональной подготовленности (таблица 2).

Таблица 1. - Динамика показателей физической подготовленности студенток

Двигательные качества	Тесты	Результаты						t-Стьюдента	
		Исходные n=20			Итоговые n=20				
		\bar{x}	$\pm m$	σ	\bar{x}	$\pm m$	σ	t	P
Скоростно-силовые	Подъем туловища за 1 мин. (раз)	39,6	1,37	6,1	44,3	1,28	5,7	2,38	<0,05
Силовые	Вис на перекладине	23,4	1,33	5,9	29,4	1,31	5,8	3,2	<0,05

Таблица 2. - Динамика показателей функциональной подготовленности студенток

Тесты	Результаты						t-Стьюдента	
	Исходные n=20			Итоговые n=20				
	\bar{x}	$\pm m$	Σ	\bar{x}	$\pm m$	σ	t	P
ЧСС(уд/мин)	93,3	2,51	11,3	86,8	1,43	6,44	2,24	<0,05
Ортостатич. Проба	21,7	1,3	5,8	16	1,31	5,86	3,1	<0,05

Повышение уровня психологического и физического здоровья студентов будет непродуктивно без обучения их способам самоконтроля и саморегуляции. Саморегуляция деятельности оказывает определенное влияние на психические процессы, в том числе и переработку информации, темп работы, эффективность и надежность [6]. Развивая произвольную систему саморегуляции, студенты приобретают качества действий, навыков и умений, помогающие с меньшими затратами, сохраняя энергетический ресурс, справиться с неблагоприятными ситуациями в ходе учебной деятельности. Разработка здоровьесозидающих технологий для студентов по предупреждению и преодолению эмоционального стресса подтверждает актуальность настоящего исследования.

Положительные изменения по показателям: переключения внимания (ПВ); эмоциональной устойчивости (ЭУ) у студенток при сравнении исходного и итогового срезов ($p < 0,01-0,05$) [5] позволяют сделать вывод о том, что предложенные методы и средства способствуют формированию эмоциональной устойчивости, улучшению механизмов саморегуляции и самоконтроля, необходимых для повышения успешности профессиональной деятельности, и свидетельствует об их эффективности, что подтверждается актом внедрения.

Хотелось бы отметить, что повышение потенциала здоровья возможно только при активном стремлении студентов к самовоспитанию и самосовершенствованию.

Список использованных источников

1. Ананьев, В. А. Основы психологии здоровья / В.А. Ананьев // Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
2. Казанникова, А. В. Педагогические условия формирования здоровьесозидающей образовательной среды : дис. ...д-ра пед.наук: 13.00.08 / А. В. Казанникова. – СПб, 2005. – 219 л.
3. Маджуга, А. Г. Педагогическая концепция здоровьесозидающей функции образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / А. Г. Маджуга ; ВГУ. – Владимир, 2011. – 52 с.
4. Демчук, Т. С. Здоровьесозидающие технологии в системе школьно-семейного воспитания : учеб.-метод. пособие / Т. С. Демчук ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – Брест, 2012. – 93 с.
5. Заика, В. М. Здоровьесберегающие технологии на страже индивидуального здоровья студентов / В. М. Заика, Т. С. Демчук // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодёжи : сб. науч. ст. / под общ.ред. А. А. Зданевича. – Брест :БрГУ, 2017. – С. 57–58.
6. Заика, В. М. Технология формирования соревновательной надёжности в процессе психолого-педагогической подготовки : монография / В. М. Заика ; Брест.гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Брест : БрГУ, 2016. – 209 с.