

## ОЦЕНКА СТУДЕНТАМИ ЗНАЧЕНИЯ ИХ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВОСПИТАНИИ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ

*Жевлаков В.А.,*

*магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*  
Научный руководитель – Медвецкая Н.М., канд. мед. наук, доцент

Образование различного профиля является неотъемлемой частью непрерывной подготовки специалистов. Главной его задачей является не только повышение качества их профессионализма, но и формирование культуры здоровья, как неперемennого условия успешной самореализации человека, с раскрытием потенциала его личности.

Необходимо строго учитывать, что физиологическое состояние и здоровье человека находятся в тесной связи с его психоэмоциональными состояниями и ментальными установками.

В этой связи некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие психологические критерии здорового образа жизни (ЗОЖ): хорошее эмоциональное самочувствие, умение управлять эмоциями, решать свои и оказывать помощь окружающим. Важное значение имеет способность человека получать и применять информацию для осуществления необходимых реакций для достижения необходимых результатов.

Цель исследования – проанализировать актуальность формирования современных научных знаний и умений формирования ЗОЖ при обучении студентов факультета физической культуры и спорта специальными дисциплинами.

**Материал и методы.** В ВГУ было проведено анонимное анкетирование студентов по наличию у них знаний и умений о понятиях здоровье и здоровый образ жизни. Из 80 студентов (60 юношей и 20 девушек в возрасте 18–20 лет) 12 кандидатов в мастера и 8 мастеров спорта, во время обучения в университете спортсмены повысили свой квалификационный разряд. Для решения поставленной цели были использованы аналитический метод

С целью выяснения оценки студентами значения их учебной деятельности в воспитании различных социально-психологических и физических качеств, проведены исследования.

Социологическим мониторингом опрошены юноши и девушки факультета физического воспитания и спорта (ФФКиС) и в количестве 50 человек и столько будущих социальных работников факультета социальной педагогики и психологии (ФСПиП). Возраст респондентов 18–20 лет.

В первом вопросе студентам обоих факультетов предлагалось дать ответ, часто ли они занимаются физической культурой и спортом. Респонденты – будущие социальные работники ответили неоднозначно: юноши – 54%, девушки (составляющие 87% студентов факультета) – только 38%, причем в основном во время учебных занятиях.

**Результаты и их обсуждение.** Из ответов данной группы исследованных следует, что они предпочитают проводить свободное от учебы время на стадионе и спортивных секциях (в среднем 25%), в физкультурно-оздоровительных комплексах (15%), другие места – в пределах 1%.

В ответах студентов факультета физического воспитания и спорта – 100% активно занимающихся лиц и на учебных занятиях и 98% в спортивных секциях (значительный процент перворазрядников, кандидатов и мастеров спорта).

Выявлены и различия в причинах нежелания или невозможностей активно заниматься физическими упражнениями студентами – не физкультурниками:

- Учебные занятия проводятся неинтересно;
- В залах нет современного оборудования (тренажеров);
- Не учитываются желания и физиологические способности (особенно, у девушек).

Далее была поставлена задача: получить достаточно объективную информацию об их отношении к постановке физического воспитания учащейся молодежи; определить влияние на формирование у студентов физкультурно-спортивных потребностей и интересов: оценить их жизненные позиции на сохранение и укрепление своего физического и психического здоровья. Результаты исследований представлены в таблицах.

Таблица 1 – Кто вам помогает оценить значимость своего здоровья? (%)

Варианты ответа	ФФКиС		ФСПиП	
	М	Ж	М	Ж
1. Телевидение	2	2	40	45
2. Родители, близкие	5	10	40	30
3. Друзья, товарищи	18	15	12	15
4. Тренер – преподаватель	75	73	8	10
5. Преподаватели физкультуры	65	75	45	48
6. Медицинские работники	6	5	15	16

Как следует из приведенных данных, в формировании мотивационно-потребностной сферы, ценностных ориентаций и установок у спортсменов значительный процент принадлежит тренеру (75% у мужчин и 73% у женщин), а также преподавателю физкультуры, а у других студентов на первое место выходит авторитет родителей (40% у мужчин и 30% у женщин), друзей (40% у мужчин и 45% у женщин), телевидения (12% у мужчин и 15% у женщин). Сравнительно незначительный процент составляет участие медицинских работников в пропаганде значения физической культуры и спортом на оздоровление студентов (по данным опроса).

Таблица 2 – Учебные занятия по физкультуре развивают социально-психологические качества

Варианты ответа	ФФКиС		ФСПиП	
	М	Ж	М	Ж
1. Дисциплинированности	86	75	54	34
2. Организованности	76	65	34	23
3. Силы воли	86	80	41	20
4. Ответственности	45	56	34	18
5. Здоровья для будущей профессии	87	76	34	21
6. Потенциальных защитников	98	34	43	14

**Заключение.** Таким образом, проведенные исследования показали, что регулярные учебные занятия физической культурой и спортом, в значительной степени способствуют развитию у студентов университета ценностного отношения к своему здоровью и одновременно формированию у них гражданско-патриотических качеств, которые призваны воспитывать будущих специалистов для народного хозяйства и защитников республики, и пропагандистов здорового образа жизни.

В тоже время выявлены существенные недостатки в организации, методиках проведения и, что особенно актуально, в пропаганде широкого использования имеющегося значительного арсенала доступных средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья молодежи [2].

1. Здоровый образ жизни как молодежная проблема: региональные аспекты / под общ. ред. М. Н. Хурса. – Минск: НСПН, 2002. – 142 с.
2. Михалевиц, П.Н. Общественное здоровье и здравоохранение: курс лекций. В 2 ч. Ч. 1 / П.Н. Михалевиц [и др.]. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2014. – 720 с.: ил.

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕАТР КАК ФОРМА КОРРЕКЦИИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

**Карташова А.А.,**

*студентка 4 курса МГУ имени А.А. Кулешова, г. Могилев, Республика Беларусь*

Научный руководитель – Черепанова И.В., канд психол. наук, доцент

В настоящее время увеличилось число тревожных детей младшего школьного возраста, отличающихся эмоциональной неустойчивостью, неуверенностью, повышенным беспокойством.

Известно, что школьное обучение всегда сопровождается повышением тревожности у детей, а в особенности у младших школьников. Более того, некоторый оптимальный уровень тревоги активизирует обучение, делает его эффективнее. Но когда уровень тревожности превышает этот оптимальный предел, ребенка охватывает паника. Стремление избежать неуспеха также усиливает страх неудачи. В результате, возрастающая тревожность становится постоянной помехой и ведет к появлению таких негативных симптомов, как школьная дезадаптация, дидактогенные неврозы, дидактоскалогения, школьная фобия, хроническая неуспешность, школьный невроз [1].

Современные практические психологи используют в своей работе такие методы и приемы снижения уровня тревожности у детей младшего школьного возраста, как: игротерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, творческие самостоятельные задания и различные упражнения, направленные на снижение уровня тревожности. В последнее десятилетие все чаще в работе с тревожными детьми применяется социально-психологический театр. На этом методе мы остановимся подробнее.

Данный вид театра относительно новое явление в психологической науке. Центральной идеей социально-психологического театра выступает объединение психологии и сценического искусства. Социально-психологический театр включает в себя индивидуальные и групповые подготовительные занятия с применением различных психотехник и упражнений в актерском мастерстве. [2].

Младший школьник в социально-психологическом театре осваивает групповое взаимодействие, приобретает такие важные качества, как уверенность, коммуникабельность и открытость. В результате работы ребенок учится лучше понимать свои эмоции и чувства, контролировать свои эмоции, что тоже