

ские барьеры. Такой результат может быть причиной недостаточно сформированных профессиональных целей у респондентов. Результат является неблагоприятным, поскольку может оказать негативное влияние на будущую профессиональную деятельность, вызовет трудности в осуществлении самостоятельной работы.

У 20% показатель «Средство» поднялся до оптимального 3 уровня, что позволяет делать вывод о хорошей мобильности респондентов, готовности работать в любой ситуации, используя широкий круг средств и методов работы. 12,5% испытуемых имеют низкий уровень выраженности показателя, свидетельствующий о неготовности к осуществлению самостоятельной деятельности, приспособленчеству и копированию деятельности окружающих.

Шкала «Результат». 27 испытуемых (67,5%) имеют средний, оптимальный, уровень соответствия показателю. Респонденты объективно оценивают ситуацию, могут проанализировать деятельность, не поддаются мнению со стороны. Профессиональный рост респондентов будет стабилен и динамичен.

У 25% студентов показатель соответствует низкому уровню. Такие студенты склонны чаще других переоценивать результаты своей деятельности, неспособны объективно оценить недостатки и низкие результаты собственной работы. У 7,5% испытуемых степень выраженности шкалы «Результат» равна высокому уровню. Респонденты недооценивают себя и свою работу, ставят перед собой завышенные требования, неспособны объективно оценить и проанализировать работу окружающих.

Заключение. Таким образом, мы можем сделать вывод, что при общем анализе всех 3 шкал респонденты способны адекватно воспринимать себя и собственную работу, что оказывает значительное влияние на их профессиональные компетенции. При недостатке знаний о целях своей работы и способах ее осуществления, индивиды смогут объективно оценить успех будущей деятельности и при возникновении трудностей обратиться к более компетентным коллегам. Адекватная оценка своих умений и навыков, влияя на показатели «Цель» и «Средство», способна корректировать их с течением времени и повышением профессиональной компетентности испытуемых. У каждого из испытуемых хотя бы 1 шкала находится на оптимальном уровне; благодаря опоре на сильную сторону респонденты могут осуществлять свою профессиональную деятельность более успешно, при этом корректируя уровни других шкал.

1. Зеер, Э.Ф. Психология профессий: учеб. пособие / Э.Ф. Зеер. – Екатеринбург: Деловая книга, 2012. – 336 с.
2. Пряжников, Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения: учеб.-метод. пособие / Н.С. Пряжников. – М.: МОДЭК, 2012. – 400 с.

ГИПОДИНАМИЯ КАК ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Химич Ю.В.,

студент 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Михайлова Е.Л., канд. пед. наук, доцент

В XXI веке достаточно актуальной является проблема малоподвижного образа жизни среди молодежи, которая приобрела в последнее десятилетие характер гиподинамии. Во многих учреждениях образования, включая школы, колледжи, лицеи и университеты, учащиеся и студенты проводят массу времени в сидячем положении. Такой ход событий негативно влияет на состоянии здоровья молодежи, снижая результативность образовательного процесса, ухудшая показатели здоровья, способствуя развитию заболеваний, связанных с гиподинамией. Это впоследствии может стать причиной развития несвойственных молодому возрасту заболеваний сердечно-сосудистой, нервной системы, костно-мышечного аппарата и других органов и систем организма, а также спровоцировать низкий уровень трудоспособности среди нынешней учащейся молодежи.

Изучением проблемы гиподинамии занимаются многие ученые в области валеологии и физиологии. В частности, Р.И. Айзман, А.А. Евдокимова, С.Г. Кривошекова, М.А. Погадаев, В.А. Ступина, Ю.Н. Сычѳв.

Цель исследования: определить уровень активности студенческой молодежи как фактора профилактики гиподинамии.

Материал и методы. Для исследования были взяты показатели количества шагов с индивидуальных шагомерных устройств студентов. Исследовательская выборка составляет 10 студентов ВГУ имени П.М. Машерова, обучающиеся на разных факультетах, в возрасте от 17 до 21 года. Исследование заключалось в сборе информации с шагомеров, установленных у студентов на мобильных устройствах или личных фитнес-браслетах, в течение недели, которая затем фиксировалась в таблице. Испытуемые ежедневно давали информацию о своих результатах по количеству шагов (дважды в день: до 14.00 часов и до 22.00 часов). Затем общие результаты подверглись обработке с помощью математических методов исследования. За основу были взяты нормы двигательной активности, используемые Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) [1].

Результаты и их обсуждение. Гиподинамия (гипокинезия), по мнению А.А. Евдокимовой – это состояние пониженной активности организма, вызванное отсутствием физической нагрузки у человека [2]. Исследователь приводит примеры такого состояния пониженной активности и их влияние при длительном течении на состояние органов и систем организма человека.

По результатам недельных замеров двигательной активности студентов, участвовавших в исследовании, которые проводились дважды в день, результаты следующие.

Исходя из общего количества собранных данных, среднее количество шагов, пройденных студентами за неделю, составляет 842 971 тысячу. В среднем на одного человека приходится по 84 297 шагов за неделю, что соответствует активному образу жизни (70 000 – 87 500), согласно шкале двигательной активности, разработанной специалистами ВОЗ. Соответственно, за один день студенты проходят в среднем 12 042 шага при общей норме двигательной активности, равной 10 000 шагов.

Однако у некоторых из них недельные результаты расходятся со средним показателем. В частности, результаты по нормам еженедельной двигательной активности студентов не в усредненном, а в обобщенном виде выглядят следующим образом:

10% студентов показали результат, равный среднему уровню активности за неделю;

60% студентов вошли в показатель активного образа жизни;

30% студентов ведут крайне активный образ жизни.

Если рассматривать двигательную активность студентов по дням недели, то наибольшая активность студентов отмечена в четверг – она равна в сумме 154 017 шагов, в то же время днём с наименьшим количеством шагов оказался понедельник – 56 778, что почти в три раза меньше. Опираясь на результаты исследования, мы констатируем, что студенты совершают наименьшее количество шагов в понедельник (количество шагов равно 56 778). До четверга этот показатель возрастает и замирает на отметке в 154 017, что более, чем в два раза превышает показатель первого дня недели. В пятницу наблюдается небольшой спад до 144 500 шагов. Если рассмотреть выходные дни, то показатели по сравнению с предыдущей неделей падают: суббота озаменована 110 564 шагов, а воскресенье 113 549 шагами.

Возможно, все указанное выше связано с компенсацией двигательной активности, приходящейся на четверг – воскресенье, поскольку сумма составляет 522 630 шагов (то есть в среднем в сутки приходится на одного студента 13 065 шагов).

В ходе исследования также были проведены ежедневные измерения двигательной активности в первой половине дня (с 8.00 до 14.00) и во второй половине дня (с 14.00 до 22.00). В первой половине дня студенты совершают 451 766 шагов, а во второй – 391 205. По итогам полученных данных оказалось, что наибольшее количество шагов студенты совершают в первой половине дня, это на 60 541 шагов больше, чем во второй его половине. Возможно, это связано с обучением студентов в первую смену.

Заключение. Исходя из результатов ежедневных замеров двигательной активности, эквивалентной количеству пройденных шагов, нами были определены обобщенные показатели двигательной активности, показавшие, что они соответствуют среднему и выше среднего уровням, усредненные показатели (в расчете на одного студента) суточной и недельной активности, превышающей усредненную норму движений, которая равна 10 000 шагов. Таким образом, студенты, участвовавшие в исследовании, не просто не имеют проблем с уровнем подвижности, а ведут активный образ жизни. Правда, их двигательная активность неравномерно распределена в течение недели: наиболее активным днем является четверг, наименее активным – понедельник, как следствие активного выходного дня.

1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://www.who.int/ru> – Дата доступа: 21.12.2019.

2. Евдокимова, А.А. Здоровый образ жизни студентов: гиподинамия и пути её преодоления / А.А. Евдокимова // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2016. – №3 (3). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-studentov-gipodinamiya-i-puti-eyo-preodoleniya> (дата обращения: 22.02.2020).

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ САМОСОХРАНИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Шамбовская Е.А.,

студентка 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Бусел-Кучинская Е.Н., канд. пед. наук, доцент

В последнее время уделяется все больше внимания изучению проблем старения и старости. Это связано не только с культурно-историческими и демографическими преобразованиями, которые происходят во всем мире. Значительное увеличение доли пожилых и старых людей в общей структуре населения затрагивает многие сферы жизни, включая экономику, политику, медицину, социальные институты.

Основная проблема пожилого и старческого возраста – это ухудшение здоровья. Причиной ухудшения здоровья, с течением времени, является сам возраст и физиологические особенности лиц этой возрастной категории. Также на снижение показателей здоровья влияет снижение качества жизнедеятельно-