

Учреждение образования
«Гродненский государственный университет
имени Янки Купалы»



Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии

Сборник научных статей

Гродно
ГрГУ им. Я.Купалы

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ»

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ
ПОДГОТОВКИ КАДРОВ В ВУЗЕ:
НАПРАВЛЕНИЯ И ТЕХНОЛОГИИ**

Сборник научных статей

Гродно
ГрГУ им. Я.Купалы
2020

УДК 378
ББК 74.48
С 56

Рекомендовано к изданию Советом военного факультета в УО ГрГУ им. Янки Купалы

Редакционная коллегия:

Лушневский А.К., (гл. редактор); *Гавроник В.И.*, канд. пед. наук, доц.;
Голомазова Е.С., канд. экон. наук; *Городилин С.К.*, канд. пед. наук, доц.;
Кривчиков В.М., канд. истор. наук, доц.; *Нарышкин И.М.*, канд. воен. наук.;
Павлов Л.Ю., канд. истор. наук, доц.

Рецензенты:

Барков В.А., доктор педагогических наук, профессор
Гусев А.В., кандидат педагогических наук, доцент

С56 **Совершенствование** системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии :
сб. науч. ст. ГрГУ им. Я.Купалы; редкол. : А. К. Лушневский (гл. ред.) [и др.]. – Гродно,
ГрГУ, 2020. – 439 с.

ISBN 978-985-737-75-27

В сборнике рассматриваются современные технологии профессиональной подготовки специалистов в высших учебных заведениях, проблемы подготовки студентов и курсантов, особенности их патриотического воспитания в рамках идеологической и воспитательной работы. Изложенные в сборнике основные подходы к организации учебного процесса и преподавания различных дисциплин, в том числе на военных факультетах, определяют значимость и актуальность предоставленных материалов. Отдельно освещаются исторические аспекты подготовки военных кадров. Материалы сборника можно использовать при организации учебной и методической работы преподавателей.

УДК 378
ББК 74.48

ISBN 978-985-737-75-27

© Учреждение образования
Гродненский государственный университет
имени Янки Купалы, 2020

10. Федоричев, С. А. Технологии специальной физической подготовки тай-боксеров 14–15 лет / С. А. Федоричев, К. Г. Томилин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Сборник материалов XX Международной научно-практической конференции, г. Иркутск, 14–15 июня 2018 г. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2017. – С. 398–402.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Сидоревич П.Ф., Гузаревич И.М., Яглык В.И., учреждение образования «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», Республика Беларусь

Аннотация. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) нынешнего поколения является личной системой поведения, которая обеспечивает физическое и душевное, а также активное долголетие в окружающей среде. Такая жизнь создает хорошие условия для оптимального течения внутренних процессов, что уменьшает вероятность заболеваний и улучшает жизнь человека.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, режим дня.

Актуальность ЗОЖ вызвана:

1) возрастанием и изменением динамики нагрузок на организм в сложной общественной жизни

2) возрастание рисков техногенного, психологического характера, ухудшения качества питания, воздуха и воды, которые провоцируют сдвиги в состоянии здоровья.

Содержание. Анализ собранных материалов о жизни студентов говорит о ее нестабильной организации. Это наблюдается в таких важных сегментах, как неправильное питание, частое недосыпание, короткое времяпровождение на природе, низкая физическая активность, дефицит закаливающих процедур, табакокурение и др. В то же самое время выявлено, что воздействие различных компонентов ЗОЖ, принятого за 100 %, велико. Так на сон приходится 23-31 %, режим принятия пищи – 9-14 %, на другую активность – 17-29 % [1]. Накапливаясь в процессе учёбы, отрицательные эффекты такой организации жизни ярко проявляются к окончанию учёбы в ВУЗе (увеличивается заболеваемость). Так как эти негативные процессы происходят в течение 4-6 лет, то воздействие на здоровье молодёжи - огромно.

В последнее время увеличилась активность внимания к ЗОЖ учащейся молодёжи, что связывают с беспокойством общества к здоровью будущих специалистов, которые выпускаются из университета, ростом заболеваемости в процессе обучения и, как правило, снижением активности.

ЗОЖ отображает структуру форм деятельности учащихся, которой характерно целостность, саморегуляция и развитие, которые направлены на улучшение адаптации организма, гармоничную реализацию своих способностей и одарённости в культурном, профессиональном росте и жизни в целом. ЗОЖ предполагает для человека такую культурную среду, в рамках которой проявляются реальные возможности для оптимальной творческой самореализации, работоспособности, общежизненной активности, психосоматического комфорта, где более широко раскрывается потенциал личности, становится более актуальным процесс ее совершенствования. В условиях ЗОЖ понимание ответственности о здоровье воспитывается у человека, как часть общего развития, которая проявляется в общности стилевых характеристик поведения, способности создать свою личность в соответствии с индивидуальными представлениями о духовном, нравственном и физическом отношении к жизни [2].

К основополагающим компонентам ЗОЖ относят:

1. режим труда и отдыха;
2. обеспечение организации сна;
3. структура питания;
4. структура двигательной активности;
5. исполнение санитарных и гигиенических требований;
6. искоренение вредных привычек;
7. культуру общения;
8. психофизическую саморегуляцию организма;
9. культуру сексуального поведения [3].

С целью глубокого изучения этой темы было проведено исследование, которое выявило отношение учащейся молодёжи к ЗОЖ.

Цель исследования: выявление особенностей отношения к ЗОЖ студентов БрГУ имени А.С. Пушкина.

Выборка составила 70 человек в возрасте 17-21 лет. Для решения выделенных задач был использован опросник «Отношение к здоровью». В результате ответов на опрос были получены такие данные: каждый испытуемый набрал от 8 до 16 баллов. Что говорит о том, что студенты имеют высокий уровень работоспособности, что они могут довольно долго находиться в состоянии напряжения, но хорошо умеют варьировать расслабление и отдых.

Студенты охотно открывают новые стороны своей личности и умело могут их применять.

Также было установлено, что у студентов преобладает средний уровень знаний о своём здоровье (49,5 %); главное влияние на осведомленность о здоровье на них оказывают врачи (57,6 %), научная литература (29,2 %), друзья и знакомые (14,8 %). Совершенно неважными в сфере осведомленности о своём здоровье выступают СМИ, газеты и журналы (16,7 %).

У всех, оказывающих наиболее большое влияние на состояние здоровья, студенты называют образ жизни (83,4 %), экологию (74,1 %) и характер питания (61,4 %); Слабое влияние на здоровье оказывают, как считают студенты, вредные привычки (16,7 %).

Заключение. Составляющую ЗОЖ студентов отображает результат взаимодействия группового или индивидуального стиля поведения, общения, организации жизни, заложенных в основном виде образцов до уровня традиционного.

Теоретически анализ этой темы предполагает, что основными составляющими ЗОЖ являются: правильный режим трудовой активности и отдыха, принятия пищи и сна, гигиены, организация правильного режима двигательной активности, отказ от пагубных привычек, культура общения и поведения внутри общества, культура сексуального поведения, разнообразный досуг, который развивает воздействие на личность.

Здоровье выступает для учащейся молодёжи лидирующей по значимости потребностью (74,6 %). Студенты довольно хорошо осведомлены о своём здоровье. При этом доминирующее влияние на знание о собственном здоровье оказывают врачи-специалисты (57,8 %), а минимальное – СМИ, газеты и журналы (13,4 %). Приверженность к здоровому образу жизни у студентов выражается, главным образом, в отказе от вредных привычек (65,6 %).

На наш взгляд, забота о здоровье предполагает не только борьбу с заболеваниями, но и исследование и изучение здоровья здорового человека, профилактику болезней, разработку моделей здорового образа жизни и др.

Литература:

1. Ильинич, М. В. Физическая культура студентов: учеб. Пособие для студентов вузов / М. В. Ильинич – М. : Академия, 2002. – 340 с.
2. Волохова, Н. П. Особенности влияния социального окружения студента на приобщение к здоровому образу жизни / Н. П. Волохова – Л. : ВЛАДОС, 2011. – 407 с.
3. Барчуков, И. С. Физическая культура / И. С. Барчуков – М. : Питер, 2003. – 255 с.