

Задачу поддержания единства действий группы следует считать главной, стратегической. И ей должны быть подчинены все поступки, все решения руководителя.

Поддержание дисциплины в группе позволяет целенаправленно и планомерно готовиться к достижению высоких спортивных результатов в туризме, создавать атмосферу радости и уверенности в своих силах на маршруте, чувствовать поддержку товарищей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зайцев А.А. Повышение двигательной активности молодежи средствами спортивно-оздоровительного туризма / А. А. Зайцев, А.Е. Тарасов //Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2022. – №1(59). – С.190-195.

2. Линчевский Э.Э. Психологический климат в туристской группе. М., «Физкультура и спорт», 1980. – 109 с.

3. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебник / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 208 с.

УДК 378.015.3

Ю.А. Полещук, доц., канд. психол. наук;
А.Ф. Салычиц, ст. преп.
(БГПУ, г. Минск)

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Современная ситуация на рынке труда предъявляет определенные требования к выпускнику учреждений высшего образования. Будущему специалисту для полноценного развития необходимо не только владеть профессиональными компетенциями, но и иметь полноценное здоровье, которое обеспечивает социальную и профессиональную активность. Укрепление и сохранения здоровья становится приоритетом для осуществления активного долголетия.

Здоровый образ жизни – это «способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на выполнение человеком его социально-биологических функций» [1]. Формирование здорового образа жизни связано с выработкой навыков, умений и жизненных стереотипов, направленных на рациональную организацию

труда и отдыха, со снижением факторов риска, ухудшающих здоровье человека (неблагоприятная экологическая ситуация, нерациональное питание, гиподинамия, вредные привычки), со способами увеличения резервов здоровья. Оно объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, бытовых функций.

Поскольку становление здорового образа жизни происходит в течение всей жизни человека, одним из важных этапов выступает период обучения в учреждении высшего образования. Здесь для студентов создана система физкультурно-оздоровительной работы, которая включает физическую культуру в режиме учебного дня, формирование физической культуры в быту, физкультурное образование, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, работу физкультурно-оздоровительных групп.

Преподавание дисциплины «Физическая культура» в БГПУ осуществляется на 1-3 курсах. Изучении физического здоровья студентов физико-математического факультета показало, что к основной группе относится 37% опрошенных, к подготовительной группе – 42%, в специальную медицинскую группу входят 16% студентов, 4% отнесены к группе лечебной физической культуры, 1% по состоянию здоровья освобожден от занятий физкультурой. Исследования, проведенные нами ранее, демонстрируют, что показатель студентов, относящихся к специальной медицинской группе, может превышать 20% [2].

Основные заболевания студентов связаны с деятельностью сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, нарушением функций зрения, желудочно-кишечного тракта, органов дыхания.

Полученные данные свидетельствуют о необходимости проведения для студентов специально организованного сопровождения их деятельности – психологического сопровождения, с целью реализации здорового образа жизни. Психологическое сопровождение осуществляется комплексно и связано с изучением, формированием, развитием и коррекцией становления личности. На каждом этапе профессионального обучения психологическое сопровождение имеет свои особенности.

Для студентов первого курса возможны следующие пути психологического сопровождения:

- помощь в адаптации к условиям учреждения высшего образования;
- психологическое просвещение, которое затрагивает вопросы физической и психологической культуры;
- учет биоритмов в планировании самостоятельной учебной нагрузки;

- мотивация развития более высокого уровня подготовки по физической культуре;
- помощь в формировании учебных умений, в том числе с привлечением тьюторов;
- информирование о профессионально-важных качествах (в том числе в контексте физического здоровья), необходимых для работы по будущей специальности;
- просвещение относительно санитарно-гигиенических и физиологических особенностей будущей профессиональной деятельности [3].

Для студентов второго и третьего курсов психологическое сопровождение направлено на развитие физического и психического здоровья студентов, оно включает:

- психодиагностику моторной, эмоциональной и волевой сфер личности;
- изучение и развитие профессионально важных качеств личности, в том числе физических;
- поддержку в решении проблем взаимоотношений со сверстниками и педагогами [2].

Для студентов выпускного курса это:

- профилактика развития «синдрома профессионального выгорания»;
- прогноз будущего профессионального развития;
- диагностика профессиональных способностей с учетом возможностей здоровья и выбора сферы будущей профессиональной деятельности [2].

На всем протяжении периода обучения актуальными выступают вопросы, связанные с профилактикой физических и психических перегрузок, повышением уровня социальной компетентности, решением личностных и профессиональных проблем.

Психологическое сопровождение здорового образа жизни студентов открывает новые возможности для совершенствования личности, обеспечивая ее направленность на жизненные и профессиональные достижения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеенко, С. Н. Профилактика заболеваний / С. Н. Алексеенко, Е. В. Дробот. – Москва: Изд. дом Акад. естествознания, 2015. – 449 с. – URL: <https://monographies.ru/en/book/section?id=9645> (дата обращения 20.01.2025).
2. Полещук, Ю. А. Психологическое сопровождение физического и психологического здоровья студентов на разных этапах обучения / Ю. А. Полещук, А. Ф. Салычиц, Д. А. Игнатович // Перспективные

направления в области физической культуры, спорта и туризма: инновационные технологии и здоровьесбережение личности. Педагогические чтения: сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2021. – С. 141-143.

3. Полещук, Ю. А. Психологическое сопровождение физического здоровья студентов первого курса / Ю. А. Полещук, А. Ф. Салычиц // Общественные и гуманитарные науки : материалы 86-й науч.-техн. конф. профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов (с международным участием), Минск, 31 января – 12 февраля 2022 г. [Электронный ресурс] / отв. за издание И. В. Войтов; УО БГТУ. – Минск: БГТУ, 2022. – С. 317-318.

УДК 796.011.3:37.04

И.В. Григоревич, доц., канд. пед. наук;
Е.П. Капитонова, ст. преп.
(БГПУ, г. Минск)

СОБЛЮДЕНИЕ РАСПОРЯДКА ДНЯ СТУДЕНТАМИ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Введение. В современном мире, где студенческая жизнь наполнена разнообразными обязанностями и стрессами, вопрос о соблюдении распорядка дня становится особенно актуальным. Актуальность заключается в том, что здоровье студентов является важным аспектом их успешной учебной деятельности [1, 2].

Распорядок дня студента – это определенная последовательность учебы, отдыха, гигиены, питания, сна и физической активности в течение суток.

Правильный распорядок дня способствует улучшению концентрации, повышению работоспособности, снижению уровня физической и психологической усталости [3].

Студенты сталкиваются с необходимостью совмещать учебу, работу и личную жизнь, что часто приводит к нарушению режима дня. Это, в свою очередь, может негативно сказаться на их физическом и психическом здоровье. В данной статье мы рассмотрим влияние распорядка дня на здоровье студентов, а также проанализируем результаты опроса, проведенного среди студентов.

Целью данной работы является исследование влияния соблюдения распорядка дня на здоровье студентов, а также выявление степени осознания этого факта самими студентами.

Организация и методы исследования. Для достижения поставленной цели было проведено анкетирование среди студентов Белорусского государственного педагогического университета имени Максима