

искать и находить нужную информацию, чтобы решать проблемы различного уровня сложности, использовать разнообразные источники информации для получения новых знаний.

В построении киберпространства могут реализоваться самые разные его модели, так же как сейчас сосуществуют разные модели индустриальных обществ. Эти модели будут отличаться степенью социальной напряженности, возможностями, которые предоставляются тем, кто не смог приспособиться к новым требованиям. Поскольку информация занимает всё более значительное место в современной жизни, необходимо обеспечить такие условия, при которых люди контролируют информацию, а не наоборот.

Список использованных источников

1. Зиновьева Н.Б. Информационная культура личности: Введ. в курс: Учеб. пособие для вузов культуры и искусства / Н.Б. Зиновьева. – Краснодар, 1996.

УДК 796

**РОЛЬ И МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕШЕНИИ  
ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

*В.В. Фёдоров, П.К. Гулидин, П.А. Прокопчук*

*УО «ВГТУ», г. Витебск, Республика Беларусь*

Концепция формирования здорового образа жизни может быть основана только на понимании мироощущения людей, их ценностей и потребностей, информированности и мотивационных установок при формировании собственного здоровья. В нашей стране, как в странах постсоветского времени, обязанности формирования "Здорового образа жизни" среди населения в основном возлагается на медицинских работников. Применяются известные методы – уговоры, убеждения, санитарно-просветительная работа, попытка сформировать "Моду на здоровье". Эффективность данных методов невелика. Переход от привычного к здоровому образу жизни – рационализации питания, отказу от вредных привычек, оптимизации двигательной активности, соблюдению гигиенических требований и закаливанию организма – знаменует собой перестройку общественного сознания. Необходимо формировать приоритет здоровья. В практику общественных отношений, в экономическую и социальную политику, должны быть внедрены стимулы, санкции, мероприятия, обеспечивающие социальный заказ на здоровье. Здоровье – это количество резервов в организме, это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функции. Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовольствие от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты. Целостной человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создаёт условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя "Душе лениться". Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.

Современный образ жизни, порождённый научно-техническим прогрессом, интенсифицирует процесс человеческого общения, что проявляется в постоянном увеличении контактов, в расширении и умножении социальных связей между людьми. Естественно, с одной стороны, это благотворно сказывается на духовном обогащении личности, а с другой – приводит к повышению нервного напряжения, психическим перегрузкам и дефициту эмоциональности. Всё это вызывает необходимость применения определённых способов нейтрализации отрицательных явлений и заставляет искать источники пополнения растрачиваемых ресурсов для развития творческих способностей и продуктивной деятельности. К сожалению, в качестве данных источников, всё чаще применяются переедание, табак, алкоголь, наркотики.

Вместе с тем, самым полезным и эффективным источником является физическая культура, которая, развиваясь под воздействием научно – технического прогресса, во многом способствует развитию человека в новых условиях, выступает помощником в учебной и производственной деятельности. Взаимосвязь физической культуры с трудовой и учебной деятельностью молодёжи

доказана и не требует дополнительной аргументации. Однако единой базы научных исследований, которые позволили бы вскрыть многие взаимосвязи и глубинные процессы пока ещё нет. И если при изучении отдельных психофизиологических и организационных моментов достигнуты некоторые успехи, то социально-психологическая, эмоциональная, воспитательная сфера учебной и трудовой деятельности затронута специалистами, работающими области физической культуры, недостаточно. Хотя существует много общего в функционировании учебных, трудовых и спортивных коллективов.

Повышение требований в образовании, науке, производстве, к развитию физических и умственных способностей человека, усиливает социально – экономическую роль физической культуры в деятельности различных социальных и возрастных групп людей, а так же её оздоровительное значение. Средствами физической культуры можно добиться значительного продления творческого долголетия человека. А в современных условиях, когда образование и формирование высококвалифицированного специалиста в различных областях науки и производственной деятельности составляет весьма длительный процесс, практическое решение этой проблемы может нести существенный экономический и социальный эффект. В наши дни всё больше видов трудовой и учебной деятельности вместо грубых физических усилий требуют точно рассчитанных и чётко скоординированных, зачастую мелких мышечных усилий. Некоторые профессии предъявляют повышенные требования к психологическим возможностям человека, сенсорным возможностям и некоторым другим физическим качествам. Статические нагрузки зачастую преобладают над динамическими. Особенно высокие требования предъявляются представителям технических профессий, деятельность которых требует повышенного уровня общей физической подготовленности. Одним из главных условий является высокий уровень общей работоспособности, гармоническое развитие профессиональных, физических качеств. Необходимо учитывать и тот факт, что физическая культура выступает не только как способ укрепления здоровья, но и как средство ускорения социального развития личности, совершенствования психологического климата в коллективе.

Она незаменимый компонент в повышении общественной активности, готовности человека к выполнению трудных заданий, а так же форма активного отдыха, развлечения и зрелища. Доказано, что физические упражнения вызывают в организме человека активизацию обменных процессов. Происходит это следующим образом: работающие мышцы посылают импульсы в центральную нервную систему, которая, в свою очередь, ускоряет работу всех других систем жизнеобеспечения (учащается дыхание, повышается пульс, потоотделение и т. д.). Всё это приводит к тому, что организм “сжигает” заметно большее число калорий по сравнению с состоянием покоя или обычной пассивной деятельностью, на чём и основан эффект похудения (потеря избыточного веса).

Следует так же отметить и преимущество физических упражнений над различными диетами. Во-первых физкультура обладает общеукрепляющим действием, тогда как диета – это истощающая организм процедура. Во – вторых, весьма часты случаи возвращения исходного веса тела после изнуряющих диет. Как правило, это обусловлено возобновлением привычного образа жизни – с потреблением большого количества калорий и малой подвижностью. Кроме того, при занятиях физическими упражнениями увеличивается число альвеол в лёгких, совершенствуется дыхательный аппарат и его резервы. А хорошо развитый дыхательный аппарат – это надёжная гарантия полноценной жизнедеятельности клеток всего организма. Ведь гибель клеток организма в конечном итоге связана с недостатком поступления в них кислорода. А как же обстоит дело с осознанием студентами роли и места физической культуры в формировании их отношения к принятию норм “Здорового образа жизни”? В этом и состояла цель наших исследований. Опросу и наблюдениям было подвергнуто 180 студентов обоих полов, не имеющих отклонений в состоянии здоровья. Из поставленных вопросов требовалось выбрать несколько пунктов, более всего соответствующих понятию ” Здоровый образ жизни “.

Анализ мнения студентов и студенток показал на имеющиеся у них различия мнений. Так большинство студентов (мужчины) – 25, 8 % решающую роль в становлении здорового образа жизни относят систематическим занятиям физической культурой, затем режиму питания (20, 4 %) и отказу от вредных привычек (18,2 %). Студентки же главным компонентом считают режим питания (24,5 %), затем здоровое тело и дух (18,5 %) и лишь затем систематические занятия физической культурой и спортом (17, 2 %). Имеющееся ранее предположение, что большинство студенток считают одним из главных компонентов здорового образа жизни отказ от вредных привычек, не подтвердилось. Особенно удручающе это выглядит в последнее время в связи со всплеском пристрастия девушек к курению.

Проведённые нами педагогические наблюдения и тестирование физических способностей (силы, быстроты, ловкости, выносливости) поступивших на 1 курс ВУЗа абитуриентов впервые показали, что количество курящих девушек превысило количество курящих юношей. Существенно снизились показатели наличия спортивных умений и способностей. Так, каждый пятый студент не умеет плавать. Ещё ниже процент (15 %) владеет таким навыком, как ходьба на лыжах. И это студенты в основном жители Беларуси, Витебского региона, а не выходцы из Средней Азии или Молдавии, как было в прежние годы. Требуемый оптимальный показатель быстроты (бег 100 м) достигают лишь 42 % девушек и 62 % юношей. Необходимый показатель уровня выносливости демонстрируют 38 % девушек и 51 % юношей. В работе кафедры физвоспитания встаёт дилемма: или существенно увеличить физические нагрузки, или снизить программные нормативы физической подготовки. Ведь 4 часа занятий физкультурой не смогут полностью обеспечить студента необходимым щадящим тренировочным эффектом. Помочь здесь могут самостоятельные, дополнительные занятия самих студентов. А у них, к сожалению, наблюдается переход от принципов активной борьбы за здоровье к пассивному стремлению сохранять свой достигнутый уровень с помощью питания и медицины, а не благодаря интенсификации своего двигательного режима. Не используется студентами в должной мере и такой важный фактор здоровья, как закаливание организма. Более того, парадоксально модная демонстрация оголённой пупочной области живота у студенток ( в весенне- зимний период ) приводит к целому ряду простудных и хронических заболеваний. А ведь правильное применение разнообразных процедур закаливания – это частный случай тренировки иммунитета. В более узком смысле под закаливанием следует понимать различные мероприятия, связанные с разумным, рациональным использованием естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма вредным влияниям метеорологических факторов.

Как известно, в ВУЗ приходят молодые люди, прошедшие учёбу и воспитание в семье и школе. Там же ими получен опыт отношения к здоровому образу жизни. К сожалению, как показал опрос, мотивация к ответственному отношению к своему здоровью, занятиям физической культурой, закаливанию не совсем адекватна. В то же время охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать её на окружающих. Поэтому требование комплексного подхода к исполнению студентами слагаемых здоровья актуально и злободневно. А сознательное и ответственное отношение студентов к здоровью, как к общественному достоянию, должно стать нормой их жизни и поведения. Это перспектива будущего и для каждого индивида, и для всего общества в целом.

УДК 37.95

## ТВОРЧЕСКОЕ САМОРАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГА

*М.В. Макрицкий*

*УО «ВГУ им. П.М. Машерова», г. Витебск, Республика Беларусь*

Социальным заказом современного общества востребована личность конкурентоспособная, ориентированная на непрерывное саморазвитие и самосовершенствование. Мотивы к совершенству есть у каждого педагога. Каждый учитель должен быть готов к творческой деятельности, так как это, прежде всего залог его успешности, а значит и востребованности на рынке образовательных услуг. Целью современных систем образования является непрерывное общее и профессиональное развитие учителя. Ведь только саморазвивающийся учитель способен воспитать саморазвивающегося ученика, и только конкурентоспособный учитель способен взрастить конкурентоспособную личность.

Организация учебно-воспитательного процесса в средней общеобразовательной школе опирается на психолого-педагогические идеи творческого саморазвития. Форм активизации учительского творчества достаточно. Частично учитель свободен в выборе технологий, учебных пособий, у него есть широкие возможности заниматься проектной, исследовательской, инновационной деятельностью. Но все формы доступны только тем, кто способен к нескончаемому самообразованию. Восточная мудрость гласит: посмотреть внутрь себя и увидеть там секрет. Секрет успеха учителя - готовность к ревизии своего опыта.

Анализ литературы показывает, что появились недавно разработанные уровни профессионального роста учителя (И. Щерб), уровни его саморазвития:

Нулевой уровень - слабая методическая подготовка

1-й уровень - стабильные результаты при использовании традиционных программ и учебников