

1. Аффективно-динамическая модель агрессивного поведения: Психологические проблемы агрессии в социальных отношениях: монография / И. А. Фурманов [и др.]; под науч. ред. И.А. Фурманова. – Брест: БрГУ, 2014. – 261 с.
2. Miles, D. R. Genetic and Environmental Architecture of Human Aggression / D. R. Miles, C. Carey // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1997. – Vol. 72 (1). – P. 207–217.
3. Фурманов, И. А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция / И. А. Фурманов. – СПб., Речь. 2007. – 480 с.
4. Чалян, В. Г. Гендерные различия в агрессивности макак и павианов / В. Г. Чалян, Г. С. Аникаева, Н. В. Мейшвили // *Актуальные вопросы антропологии: сб. науч. трудов.* – Вып. 6. – Минск, 2011. – С. 520–527.
5. Bem, S. L. The measurement of psychological androgyny / S. L. Bem // *J. Consulting and Clinical Psychology*. – 1974. – № 42. – P. 155–162.
6. Eckhardt, C. I. A Russian version of the State-Trait Anger Expression Inventory: preliminary data / C. I. Eckhardt [and etc.] // *J. Pers. Assess.* – 1995. – Vol. 64 (3). – P. 440–455.
7. Лопухова, О. Г. Опросник «Маскулинность, фемининность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Bem sex role inventory») / О. Г. Лопухова // *Вопросы психологии*. – 2013. – № 1. – С. 147–154.
8. Кутергин, Н. Б. Формирование оптимальной агрессивности у спортсменов-борцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.04 / Н. Б. Кутергин. – СПб., 2007. – 17 с.
9. Краев, Ю. В. Влияние особенностей вида спорта на проявления агрессии и агрессивности у спортсменов: дис. ... канд. психологических наук: 19.00.13 / Ю. В. Краев. – СПб., 1999. – 141 с.
10. Антипин, В. Б. Агрессивность современной молодежи как психолого-педагогическая проблема общества / В. Б. Антипин, Е. В. Герман // *Омский научный вестник*. – 2013. – № 5. – С. 160–162.
11. Сысоева, О. В. Генетические и социальные факторы в развитии агрессивности / О. В. Сысоева [и др.] // *Физиология человека*. – 2010, Т 36. – № 1. – С. 48–55.
12. Каспарова, Е. Н. Пальцевые узоры и личностные качества кикбоксеров / Е. Н. Каспарова, В. И. Дунай // *Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 год, Минск, 12–14 апр. 2016 г.: в 3 ч, ч. 1 / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.].* – Минск: БГУФК, 2016.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ БГУФК

Касперович Д.В.,

Мищенко Н.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Непреходящий ценностью человека и общества являлось и является физическое и психическое здоровье. Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье», которые можно классифицировать следующим образом:

- 1) здоровье – это отсутствие болезней;
- 2) «здоровье» и «норма» — понятия, тождественные;
- 3) здоровье как единство «морфологических, психо-эмоциональных и социально-экономических, констант [3].

Существуют и другие формулировки, обозначенные в психологическом контексте: здоровье – обретение человеком своей самости, «реализация Я», полноценная и гармоничная включенность в сообщество людей. К. Роджерс также воспринимает здорового человека как подвижного, открытого, а не постоянно использующего защитные реакции, независимого от внешних влияний и опирающегося на себя. Оптимально актуализируясь, такой человек постоянно живет в каждый новый момент жизни. Этот человек подвижен и хорошо приспосабливается к меняющимся условиям, терпим к другим, эмоционален и рефлексивен [1].

Понятие «здоровье» определим следующим образом: здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Наиболее широкое распространение в настоящее время получил функциональный подход. Его особенность заключается в способности индивида осуществлять присущие ему биологические и социальные функции, в частности, выполнять общественно полезную трудовую, производственную деятельность. Их утрата является наиболее распространенным и наиболее значимым для человека, семьи, общества социальным последствием болезней человека.

Выражением саморегуляции личности в жизнедеятельности является ее стиль жизни. Это поведенческая система, характеризующаяся определенным постоянством составляющих ее компонентов и включающая приемы поведения, обеспечивающие достижение намеченных целей с наименьшими физическими, психическими и энергетическими затратами. Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

К основным составляющим здорового образа жизни относят: режим труда и отдыха; организацию сна; режим питания; организацию двигательной активности; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания; профилактику вредных привычек; культуру межличностного общения.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. [3].

Режим дня – нормативная основа жизнедеятельности для всех студентов. В то же время он должен быть индивидуальным, т.е. соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям студента. Сон – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 7,5–8 ч. Часы, предназначенные для сна нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам. Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Каждый студент может и должен знать принципы рационального питания, регулировать нормальную массу своего тела. Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Питание строится на следующих принципах: достижения энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными пищевыми веществами – белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; сбалансированности минеральных веществ и витаминов; ритмичности приема пищи [3].

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов — систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность». Учебные занятия по физическому воспитанию (два раза в неделю) в среднем обеспечивают возможность движений в объеме 4000–7300 шагов, что не может компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю. К сожалению, в выходные дни малоподвижный образ жизни доминирует у большинства студентов, а двигательный компонент составляет менее 2 % бюджета свободного времени.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье студентов [3].

Общение, эффективность которого определяется развитостью коммуникативной культуры его участников, — ведущий вид взаимодействия людей между собой и один из компонентов здорового образа жизни. Культура межличностного общения включает систему знаний, норм, ценностей и об-

разцов поведения, принятых в обществе, где живет индивид, которые органично и непринужденно реализуются им в деловом и эмоциональном общении. Это важное условие удовлетворенности его отношений с окружающей жизнью в целом, один из залогов психического, физического, эмоционального, социального и интеллектуального развития личности. В настоящее время социально-психологическая ситуация существенно обострила проблему эмоционального общения людей. В развивающемся и дифференцирующемся обществе возрастают требования, которые люди сознательно или неосознанно предъявляют к реальным и возможным партнерам по общению. А удовлетворять их тем труднее, чем меньше развита коммуникативная культура каждого участника этого процесса.

Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний).

Было проведено исследование среди студентов I–III курсов БГУФК. В анкетировании принимали участие 30 человек: 15 девушек и 15 юношей, возраст которых составил от 18 лет до 21 года. В исследовании принимали участие студенты следующих специальностей: спортивная психология, легкая атлетика, борьба. Спортивная квалификация варьировалась от студентов, не имеющих разряда, до мастеров спорта. Студентам предлагались анкеты оценки уровня индивидуального здоровья и уровня сформированности культуры здоровья.

Проведенное анкетирование показало, что только 24 % опрошенных студентов оценивают свои условия жизни как хорошие, 70 % студентов оценивают свои условия жизни как удовлетворительные. Только 12 % студентов соблюдают режим питания, 68 % опрошенных студентов частично соблюдают режим питания и 20 % не соблюдают вовсе. 8 % опрошенных студентов соблюдают режим сна, 90 % студентов соблюдают частично режим сна. Режим двигательной активности соблюдают 72 % студентов, частично соблюдают 20 % опрошенных студентов. При этом 19 % опрошенных студентов оценивают свое здоровье как хорошее, 78 % опрошенных студентов как удовлетворительное и 3 % опрошенных студентов оценивают свое здоровье как неудовлетворительное. Студенты БГУФК имеют представление о составляющих здорового образа жизни, но не уделяют достаточно внимания соблюдению всех необходимых компонентов здоровья. Отчасти это обусловлено современным ритмом жизни, новыми техническими возможностями, которые имеют современные студенты (интернет, социальные сети, виртуальное общение и другие возможности). Также это связано с недостаточным уровнем сформированности потребности в здоровом образе жизни. На наш взгляд, данная тема нуждается в дальнейшем изучении, так как уровень здоровья молодых специалистов – выпускников УВО напрямую связан с качеством их дальнейшей работы.

1. Алексеев, А. В. Психогигиена / А. В. Алексеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.
2. Батулин, Н. А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности: учеб. пособие / Н. А. Батулин. – Омск: Изд-во ОГИФК, 1988. – 50 с.
3. Ильинич, М. В. Физическая культура студентов / М. В. Ильинич. – М., 2002. – 340 с.

СТРУКТУРНО-ЛОГИЧЕСКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА КАК МЕТОД ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЛОСОФИИ

Кириченко В.П., канд. филос. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Развитие всех сфер современного общества требует интеллектуальных, высококвалифицированных специалистов, которых призвана готовить система образования и, в частности, УВО. Вместе с тем исследователи образовательного процесса отмечают, что «современное образование по содержанию, целям, механизмам и прочим характеристикам не удовлетворяет ни запросам человека, ни потребностям общества» [6]. В нашем образовании все еще превалирует знаниевая парадигма, когда процесс обучения в основном направлен на передачу знаний, формирование умений и навыков. При этом процесс обучения зачастую отличается фрагментарностью восприятия учебного материала,