

Министерство образования Республики Беларусь

*Учреждение образования*  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ  
И МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Материалы  
научно-практической конференции преподавателей,  
аспирантов и студентов факультета естествознания  
20 апреля 2004 г.*

Минск 2004

УДК 57  
ББК 28.0  
П24

Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ

*Редакционная коллегия:*

И. Э. Бученков (отв. редактор),  
Ю. М. Досин,  
Г. А. Писарчик

*Рецензенты:*

И. И. Саливон, доктор биологических наук,  
ведущий научный сотрудник Отдела антропологии  
и экологии ИИЭФ НАН Беларуси;  
Н. П. Митьковская, кандидат медицинских наук,  
доцент 2-й кафедры внутренних болезней БГМУ

П24 **Педагогические и медико-психологические аспекты формирования здорового образа жизни: Материалы науч.-практ. конф. препод., асп. и студ. фак. естествознания.**— Мн.: БГПУ, 2004.— 99 с.

ISBN 985-435-775-9

В сборнике излагаются экспериментальные данные исследований, проводимых на факультете естествознания БГПУ. Уделено внимание педагогическим, психологическим, медицинским и экологическим аспектам здоровья.

Адресуется студентам, аспирантам, научным сотрудникам, занимающимся проблемами изучения здоровья и его составляющих.

УДК 57  
ББК 28.0

ISBN 985-435-775-9

© Коллектив авторов, 2004  
© УИЦ БГПУ, 2004

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Знания о собственном здоровье, возможностях своего организма необходимы тем, кто хочет быть здоровым, особенно молодому поколению, определяющему здоровье всего общества.

Счастливым и здоровым является грамотный человек, владеющий знаниями анатомо-физиологических закономерностей жизнедеятельности организма человека, глубоко убежденный в необходимости здорового образа жизни.

Поддержание собственного здоровья на должном уровне, полное отрицание вредных привычек и пристрастий делают человека духовно богаче, физически сильнее, позволяют преодолевать трудности, быть уверенным в завтрашнем дне, обрести личное счастье, является залогом здоровья всего общества.

Цель настоящего сборника научных работ — опубликование материалов научных исследований по педагогическим и медико-психологическим аспектам проблемы формирования здорового образа жизни.

Для сохранения и укрепления здоровья человека требуются не только знания анатомии и физиологии организма человека, но и социально-психологическая компетентность, высокий уровень педагогического мастерства преподавания основ здорового образа жизни, эмоциональная настроенность и многие другие профессиональные качества педагога.

Разработке новых педагогических и медико-психологических подходов в формировании здорового образа жизни посвящены материалы публикаций ежегодной научно-практической конференции преподавателей, аспирантов и студентов факультета естествознания Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка.

*М. Г. Ясоев*, доктор  
геолого-минералогических  
наук, профессор

Инородные тела попадают в желудок при случайном или намеренном проглатывании. Ежегодно от этого умирает от 1500 до 2750 человек. Примерно 80% составляю дети, которые во время игр проглатывают предметы домашнего обихода, игрушки. Взрослых инородные тела в виде зубных протезов, зубных щеток, рыбных косточек т.д., заглатываются при не аккуратной поспешной еде, при плохом зрении, алкогольном опьянении. Среди больных могут быть лица с расстройством психики.

Анализ данных, имеющихся в нашем распоряжении, позволяет заключить, что наиболее частыми функциональными нарушениями деятельности желудка являются парез, гастроптоз и др., а из органических заболеваний можно выделить гастриты, опухоль, язвенную болезнь. Причинами функциональных расстройств могут быть: различные потрясения, психическое напряжение; нарушение гигиенических правил приема пищи; нарушение деятельности нервной системы; нарушение моторики, ослабление мышц брюшной стенки, вредные привычки. К причинам, вызывающим органические заболевания желудка относят: расстройство местных механизмов пищеварения; изменение структуры слизистой оболочки; гиперсекрецию; микроциркуляторные нарушения, инфекции, нарушение структуры и функций слизистой оболочки желудка; длительное воздействие на стенку органа дуоденального содержимого; вредные привычки (курение, алкоголь; прием токсичных веществ и др.)

Профилактическими мерами, предупреждающими или затормаживающими заболевания желудка является: сбалансированное и адекватное питание, регулярный прием пищи; прием соответствующих витаминов; снижение воздействия на слизистую термических, механических и химических факторов; правильный режим труда, отдыха и сна; закаливание и укрепление нервной системы; исключение вредных привычек; использование общеукрепляющих процедур; водолечение; психотерапия; физические упражнения направленные на укрепление брюшного пресса.

#### Литература

1. Внутренние болезни. / Под ред. Б.И. Шулуто. — СПб., 1994. — Т 2. — 480 с.
2. Гастроэнтерология. / Под ред. Дж. Х. Барона, Ф.Г. Муди. — М., 1988 — Ч 2. — 304 с.
3. Гончарик И.И. Клиническая гастроэнтерология. — Мн., 2002. — 335 с.
4. Клиническая гастроэнтерология. / Под ред. Н.В Харченко. — Киев, 2000 — 448 с.
5. Справочник по гастроэнтерологии. / Под ред. В. Х. Василенко. — М., 1976 — 384 с.

Б.Н. Калюнов, Д.К. Мардас, И.В. Григорьев,  
Н.Н. Саликова, А.А. Вашкевич

### ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

Важными средствами развития человека и повышения его работоспособности являются физическая культура и спорт. Кроме того, регулярные занятия физическими упражнениями улучшают личностные качества: целеустремленность, настойчивость, трудолюбие, волю, собранность. Занятия физической культурой и спортом для студентов — это путь к укреплению здоровья, успешной учебе, активной деятельности. Подавляющее большинство студентов положительно относятся к физической культуре и понимают ее значимость. Несмотря на это, самостоятельные занятия физическими упражнениями, к сожалению, еще не стали неотъемлемой частью их образа жизни.

Социологический опрос, проведенный нами на факультете естествознания БГУ им. М.Танка, подтверждает это. На вопрос анкеты о том, как студенты относятся к занятиям физической культурой и спорту, 80,1% ответили положительно, 3,6% — отрицательно, 16,3% — безразлично. Результаты опроса показали, что у большинства студентов имеется положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом, что способствует укреплению здоровья, но самостоятельно занимаются физическими упражнениями и спортом только 45,5% студентов, причем 33,3% из них — эпизодически, а 12,2% — регулярно.

Основной причиной сложившегося положения является недостаточная физкультурная направленность молодежи, которая существенно влияет на формирование потребности в самостоятельных занятиях. На вопрос о том, для чего студенты занимаются самостоятельно физическими упражнениями, они ответили следующим образом: 84% — для укрепления здоровья, 7,8% — улучшения спортивных результатов, 4,2% — с целью выполнения контрольных нормативов. В результате анкетирования были выявлены те виды упражнений, которые вызывают наибольшее желание включать в самостоятельные тренировки. Наибольшую популярность имеют утренняя гигиеническая гимнастика (24,2%), оздоровительный бег (19,1%), спортивные игры (19,1%). Меньшим успехом пользуются пешие прогулки (10,5%), занятия с отягощениями (10,5%), лыжный спорт (7,3%), катание на коньках (7,3%). Наибольшее количество студентов занимается самостоятельно различными видами спортивных игр: волейболом — 6,1%, футболом — 5,2%, баскетболом — 5,2%. Значительно меньше внимания уделяется бадминтону и настольному теннису — 5,2%.

Большинство студентов отдадут предпочтение утренней гимнастике, ходьбе и оздоровительному бегу, потому что эти виды физических упражнений популярны в массовом спорте и на факультете. Результаты анкетирования свидетельствуют о том, что студенты имеют целый ряд возможностей для привлечения студентов факультета естествознания к самостоятельным систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Б. Н. Калюнов, И. В. Григорьевич, И. А. Мелешко,  
Н. Н. Саликова, А. А. Вашкевич.

### ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ ОЦЕНКА КАЧЕСТВА УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

В настоящее время традиционные формы организации и проведения учебных занятий не приносят должного эффекта в полной мере. С целью повышения эффективности воспитательного процесса по физическому воспитанию необходима дифференцированная оценка работы студента на занятиях и при сдаче контрольных тестов. Большинство студентов пассивно ведут себя на занятиях, а при сдаче нормативов по физической подготовке они не стремятся показать максимальный результат, поэтому минимальный позволяет рассчитывать на зачет. В качестве примера приведем результаты выполнения тестов студентами факультета естествознания БГУ им. М.Танка в течение 5 семестров (таблица).

Таблица

Средние данные выполнения тестов студентами факультета естествознания БГПУ им. М. Танка в течение 5 семестров

Семестр	Бег 30 м, сек.	Бег 6 мин., м	Прыжки в длину, м	Челночный бег, сек.	Гибкость, см	Подтягивание, раз
1	4,80	1452	226	10,00	9,0	8,00
23	4,90	1420	222	10,30	11,0	8,40
3	4,70	1431	234	9,90	12,9	9,50
4	4,80	1451	215	9,80	10,6	8,50
5	4,70	1387	213	9,80	10,2	8,00
среднее	4,78	1428	222	9,96	10,7	8,48

Анализ данных показывает незначительные изменения результатов в течение семестров. Все эти тесты выполнены студентами на 3 балла согласно таблице оценки физической подготовленности из дневника здоровья, разработанного преподавателем. Это подтверждает мысль о незаинтересованности студентов в улучшении своей физической подготовленности. Выход из этого положения видится в применении дифференцированной оценки, позволяющей активизировать студентов на занятиях и сдать контрольные нормативы. В БГПУ им. М. Танка на факультете психологии уже второй год апробируется рейтинговая система. По физической культуре, эта система может выглядеть так. Максимальный рейтинговый балл по предмету составляет 100 баллов, равная количеству часов в учебном плане. Эти баллы разбиваются на виды контроля: текущий (55%) – посещение занятий, выполнение заданий преподавателя; промежуточный (15%) – исходное тестирование (сдача осенне-зимних нормативов); ключевой (30%) – итоговое тестирование по предмету (сдача весенне-летних нормативов). Сумма, набранная по всем видам контроля в конце учебного года, выставляется дифференцированным зачётом студента, что соответствует 86 – 100% – «лично», 71 – 85,9% – «хорошо», 55 – 70,9% – «удовлетворительно». Если студент набрал менее 55% баллов, то он не аттестовывается.

Повысить свой рейтинговый балл студент может, участвуя в спортивных мероприятиях кафедры. Пропущенные занятия отрабатываются, однако в наличии уважительной причины пропуска и отработки занятия не позже одной недели студент может получить за него только 90 % от максимума, без причины – не более 70% [1]. Первые шаги рейтинговой системы дают надежду на улучшение ситуации. Она позволяет обеспечить такие условия, при которых студент перестаёт быть лишь пассивным объектом педагогического воздействия.

Таким образом, можно предположить, что использование рейтинговой системы окажет существенное влияние на посещаемость занятий по физической подготовке, а дифференцированная оценка будет влиять на улучшение физической подготовленности студентов. Но наибольший эффект эта система даст, когда будет полностью связана с остальными предметами и иметь значение при назначении стипендий и при получении соответствующего диплома.

#### Литература

1. Рафикова А.Р. Рейтинговая система оценки как средство повышения активности занятий студентов физической культурой. // Мат. 3 Межд. науч.-практич. конф.: Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе. Мн. 2002.

Д. В. Киселева

#### РЕКРЕАЦИОННЫЕ ЛАНДШАФТЫ БЕЛАРУСИ КАК ПРИРОДНЫЕ ФАКТОРЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Проблема взаимоотношения человека и окружающей среды многообразна и сложна. Одним из ее аспектов является формирование жизненной среды человека – окружающей природные, урбанизированные, сельскохозяйственные и другие ландшафты. Особую роль при этом играют рекреационные ландшафты, предназначенные для туризма, отдыха, санаторного лечения.

Создание и развитие рекреационных ландшафтов тесно связано с наличием рекреационных ресурсов, размещением и развитием сети населенных мест. Рекреационные ресурсы – это природные и культурно-исторические комплексы и их элементы, способствующие восстановлению и развитию физических и духовных сил человека, его работоспособности и здоровья [4]. В качестве рекреационных ресурсов выступают различные сочетания природного и антропогенного (культурного) ландшафтов. Они могут быть использованы для производства туристических услуг и удовлетворения потребностей в лечебном, спортивно-оздоровительном или экскурсионном

оздоровительный отдых формируется на базе благоприятного и комфортного природного окружения: чистый воздух, вода, растительности, рельефа и других форм и свойств ландшафта, создающих оздоровительный эффект. Для спортивного туризма и катания на лыжах важны такие свойства ландшафтов, как проходимость и наличие снега, малонаселенность и отдаленность района.

Оценка рекреационных ресурсов должна производиться с учетом комплекса показателей: тип ресурсов, объектов, территорий (вид туризма, цикл рекреационных занятий, категория отдыхающих). В географии сложились три основных типа оценки рекреационных ресурсов: биологический (физиологический), когда выявляется степень комфортности ландшафта для организации отдыха; психолого-эстетический, характеризующий характер эмоционального воздействия природной среды на отдыхающего; антропогенный, при котором определяется пригодность ресурсов для организации различных видов туризма и отдыха [2]. Комплексный характер ресурсов рекреационных ландшафтов требует сочетания всех трех типов оценки для определения оптимальных форм рационального использования.

Для спортивного туризма, а так же для летнего оздоровления детей и взрослых в Беларуси имеется достаточно рекреационных ресурсов. В основном это лесные массивы и лесопарковые комплексы. На территории Беларуси крупных лесных массивов не очень много. Они имеют пересеченным рельефом отличаются разнообразием и красотой. Для оздоровления наиболее благоприятны по санитарно-гигиеническим и эстетическим характеристикам сосновые, березовые, сосново-еловые, хвойно-лиственные леса, произрастающие на сухих, свежих и влажных почвах.

Особой изюминкой природного комплекса республики является обилие озер. Очень много озер на севере Беларуси. Уникальна по своей красоте и живописности территория Россонского района Витебской области. Там находится природоохраняемый комплекс республиканского значения ландшафтный заказник «Россоны». Он охватывает территорию общей площадью 13398 га. В его состав входят 12 озер, 6 из которых образуют природный озерный комплекс, соединяясь между

	Калюнов Б.Н., Григоревич И.В., Мелешко И.А., Саликова Н.Н., Вашкевич А.А. Дифференцированная оценка как путь улучшения физической подготовленности студентов.....	41		Сатыго О. Н., Миренюк С. Н., Миклуш Т. А. Объем и скорость переработки информации у школьников.....	79
	Киселева Д. В. Рекреационные ландшафты Беларуси как природные факторы оздоровления...	43		Скриган Г. В. Современное состояние проблемы роста и развития детей и подростков.....	81
Крив	Ковалева О. А. Актуальность валеологического образования.....	45		Соколова Т.А. Теоретические основы формирования здорового образа жизни младших школьников.....	83
	Краско П. П. Реализация здорового образа жизни в единстве содержательной и технологической составляющих педагогического процесса.....	46		Соловьёва Н.Г. Пострадиационные нарушения сосудистого тонуса при хроническом действии ионизирующего излучения и поиск средств их коррекции.....	85
	Крылова О.В. Курортное дело в Республике Беларусь в условиях изменяющегося климата....	48		Солнцева Г.В., Игнатьева Т.Н. Профилактика преподавания анатомии человека на факультете естествознания отделения биология и валеология.....	88
	Лепешев А.А., Азеев В.Ю., Телицына Н.В. Возможности реабилитации загрязненных радионуклидами земель и улучшение жизнедеятельности населения.....	50		Страшкевич О. В. Исследования половых гормонов в сыворотке крови и моче доноров.....	89
	Мазец Ж. Э. Тестовые вопросы по теме "Мочевыделительная система".....	53		Ханецкая М. В., Калюнов В. Н. Индивидуальное и комбинированное действие факторов роста нервов и эпидермиса на функциональные показатели клеток РС 12.....	92
	Мазоль С. Л. Исследование антител к ДНК в крови доноров и больных аутоиммунной патологии с использованием особо чистой ДНК отечественного производства...	56		Янович Н. Н., Мазец Ж. Э. Характеристика глюкокортикоидной активности коры надпочечников с помощью инвазивного и неинвазивного способа забора исследуемого материала.....	93
	Мазоль С. Л., Образкова О. А., Русяева Л. Н. Некоторые особенности процесса роста и развития подростков города Минска .	58		Ясоев М. Г., Шершнева О. В., Антипин Е. Б. Влияние загрязнения питьевых вод на заболеваемость населения.....	95
	Мащиц А.П., Василевский И.В. Особенности эмоциональной сферы детей с бронхиальной астмой и их влияние на показатели функции внешнего дыхания.....	59			
	Медвецкая Н. М. Экологические проблемы города Витебска.....	61			
	Митрухина С. Л., Калюнов В. Н. Периферические межнейронные связи в условиях действия фактора роста нервов.....	63			
	Никитина Н.И., Нестерук В.Н., Пугач В.В. Экологоклиматические характеристики формирования здорового образа жизни учащихся на занятиях в закрытых аудиториях и на открытых площадках.....	65			
	Образкова О. О., Амвросьева С. П. Профилактика и факторы риска рака желудка.....	67			
	Пармон Н. В., Ящиковская Е. С., Миклуш Т. А. Динамика работоспособности у школьников в течение учебного года.....	69			
2	Поворова О.В. Экологические факторы Могилевской области и иммунообусловленная заболеваемость детского и взрослого населения.....	71			
	Ридевский Г.В. Основные индикаторы для оценки уровня здоровья населения региона.....	72			
44/11	Рожкова Л. И. Модель формирования культуры здоровья.....	74			
	Русецкий А.В., Сурганова С.Ф., Кабанов Ю.М., Гурский Ю. Ф. Оздоровительная направленность физического воспитания студентов с нарушениями в здоровье средствами физической культуры.....	75			
	Сапронова О.П. Морфологические показатели конституции человека как критерии оценки адаптации к среде обитания.....	77			