

# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ**

## **PHYSICAL TRAINING IN FORMATION OF THE HEALTHY LIFESTYLE AND THE ECOLOGICAL CULTURE OF THE PERSONALITY**

***М. М. Круталевич, О. Н. Онищук, А. Р. Борисевич***  
***M. Krutalevich, O. Onishchuk, A. Borisevich***

*Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ,  
г. Минск, Республика Беларусь*

*Белорусский государственный университет физической культуры,  
г. Минск, Республика Беларусь*

*Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,  
г. Минск, Республика Беларусь*

*krutalevichmm@gmail.com*

*Belarusian State University, ISEI BSU, Minsk, Republic of Belarus*

*Belarusian State University of Physical Education, Minsk, Republic of Belarus*

*Belarusian state pedagogical university named after M. Tank,  
Minsk, Republic of Belarus*

В современных условиях роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни и экологической культуры личности существенно возрастает и требует всестороннего и системного анализа. Физическая культура и спорт сегодня обладают огромным влиянием в мире и активно используются не только для привлечения внимания к определенным вопросам, но и помогают их решать, в том числе проблемы здоровья и экологии. Все это отражает актуальность данного исследования, цель которого – изучение влияния физического воспитания на формирование не только здорового образа жизни индивидуума, но и на его бережное отношение к окружающей среде.

The role of physical training in the formation of healthy lifestyle and the ecological culture of the personality significantly increases in modern conditions and demands the comprehensive and system analysis. Physical culture and sport have huge influence in the world today and are actively used not only for drawing attention to the certain questions, but also help to solve them, including problems of health and ecology. All this reflects relevance of this research which purpose was studying of influence of physical training on formation not only healthy lifestyle of individual, but also on its respect for the environment.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, здоровый образ жизни, здоровье, спорт, экологическая культура, экология, окружающая среда.

*Keywords:* physical training, healthy lifestyle, health, sport, ecological culture, ecology, environment.

Формирование отношения к здоровью, здоровому образу жизни и экологической культуре как ценностным составляющим жизнедеятельности человека процесс достаточно длительный, сложный, в определенной степени противоречивый, но динамичный, активно развивающийся. Как известно, результаты данного процесса зависят как от внешних факторов, характеризующих окружающую среду, в которой находится человек (экологические, социально-экономические, социально-гигиенические и др.), так и внутренних, связанных с индивидуально-психологическими, личностными особенностями человека и состоянием его здоровья. При этом возникшее ценностное отношение к здоровью, навыкам здорового образа жизни, экологической культуре не остается неизменным, оно непрерывно изменяется с приобретением человеком жизненного опыта. Коррекция неблагоприятных аспектов того или иного отношения, по мнению исследователей, сопряжена с «преодолением внутренних конфликтов и негативных эмоциональных переживаний» [2].

Физическое воспитание в системе мер по созданию для человека полного физического, духовного и социального благополучия, т.е. по укреплению его здоровья занимает в Беларуси одно из ведущих мест, о чем свидетельствует Концепция реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года (приказ Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 31.03.2011 № 335). Эта Концепция представляет собой государственную стратегию общественного здоровья, основанную на приоритетах, профилактической деятельности, культуры здоровья и здорового образа жизни.

Исследования ученых показали, что регулярная физическая активность влияет на возможность синтеза новых стволовых клеток для обновления тканей мозга и омоложения всего организма, благотворно действует на организм [1; 3]. Физическое воспитание, спортивные занятия, по общему мнению, активно влияют на укрепление здоровья, способствует формированию здорового образа жизни и становление личности вообще. По резуль-

татам опроса студентов 1–3 курсов МГЭИ им. А.Д.Сахарова БГУ выяснилось, что 83,9 % студентов убеждены в этом и большинство из них ведут активный образ жизни. Правда, в иерархии жизненных ценностей здоровье как ценность не для всех опрошенных студентов пока является определяющей. Такая ситуация в студенческой среде, по утверждению некоторых исследователей, обусловлена тем, что очень часто здоровье «воспринимается молодыми людьми как нечто безусловно данное или само собой разумеющееся, потребность в котором, хотя и осознается, но ощущается лишь в ситуации его дефицита» [2].

Следовательно, по существу сегодня никто не сомневается в огромном влиянии физического воспитания на формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья. Однако только сравнительно незначительная часть респондентов прослеживает корреляционную связь между спортивно-физкультурной деятельностью и окружающей природной средой. Среди опрошенных студентов 1–3 курсов МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ только 25,8 % из них четко представляют данную связь. Физическое воспитание, по их мнению, самым непосредственным образом оказывает влияние на формирование экологической культуры личности, поскольку спорт тесно связан с природой. Для занимающихся физической культурой и спортом необходима здоровая экологическая среда, некоторые виды спорта непосредственно связаны с окружающей средой. Очевидно, что физическое воспитание и предполагает бережное обращение с природой, рациональное использования природных ресурсов. Поэтому не случайно одним из наиболее важных направлений гуманитарной политики всех государств и непосредственно спортивных организаций является охрана окружающей среды. Через реализацию различных экологических программ спортивная общественность старается минимизировать некоторые негативные последствия при организации и проведении спортивных состязаний.

Таким образом, физическое воспитание является важным компонентом педагогического процесса, позволяющим реализовать задачи не только по укреплению здоровья и достижению физического совершенства, но и оказывающим влияние на решение экологических проблем, а также способствующим формированию экологической культуры личности как части общечеловеческой культуры, системы социальных отношений, общественных и индивидуальных морально-этических норм, взглядов и ценностей, касающихся взаимоотношения человека и природы.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Ефремова, Н. Г.* Влияние физической культуры и спорта на формирование личности / Н. Г. Ефремова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения : сб. материалов XVI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. / под ред. С. И. Логинова, Ж. И. Бушевой. – Сургут: СурГУ, 2017. – С. 162–165.

2. *Пенкрат, В. И.* Формирование у курсантов МВД отношения к здоровью как жизненной ценности / В. И. Пенкрат // Здоровье учащейся и студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2017. – С. 158–160.

3. *Столяр, К. Э.* Практическое приложение теории функциональных систем при обучении новым движениям в процессе физического воспитания студентов высшего образования / К. Э. Столяр, С. Ю. Витько, И. Н. Антонова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы V междунар. науч.-практ. конф. – М.: РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2017. – С. 303–311.

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И РАЦИОНАЛЬНЫЙ ДОСУГ – ЗАЛОГ УСПЕХА БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА

## PHYSICAL ACTIVITY AND RATIONAL ENTERTAINMENT – THE KEY TO SUCCESS OF A FUTURE TEACHER

**С. В. Малахов, А. И. Стебаков**  
**S. Malakhov, A. Stebakov**

*Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,  
г. Минск, Республика Беларусь  
msv2480@mail.ru*

*Belarusian State Pedagogical University named for M. Tank, Minsk, Republic of Belarus*

Представлены результаты исследований предпочтений студентов основного и подготовительного учебных отделений различных факультетов БГПУ, касающихся возможности выбора ими одного из видов самостоятельных физкультурных занятий. Базой для занятий студентов во внеучебное время служили бассейн, стадион, тренажерный зал, залы фитнеса и аэробики и ряд специально приспособленных помещений в общежитиях студенческого городка. Результатом наших исследований предполагалось обеспечить студен-