

5. Овощная паста (пассерованные овощи (морковь, лук, перец) и пассерованная томатная паста, выжимки ягод (брусники или клюквы или черной смородины), чеснок, сахар, соль, крахмал картофельный);

6. Свекольная паста (пассерованные овощи (свекла, лук) и пассерованная томатная паста, выжимки ягод (брусники или клюквы или черной смородины), чеснок, сахар, соль, крахмал картофельный);

7. Маринад овощной с томатом (пассерованные овощи (морковь, лук) и пассерованная томатная паста, выжимки ягод (брусники или клюквы или черной смородины), специи, крахмал картофельный);

8. Маринад свекольный (пассерованные овощи (свекла, лук) и пассерованная томатная паста, выжимки ягод (брусники или клюквы или черной смородины), специи, крахмал картофельный).

Разработанные нами рецептуры и технологические схемы производства дают возможность:

1. Обогатить рацион туристов необходимым комплексом витаминов и минеральных веществ в условиях высокогорья;

2. Способствуют акклиматизации организма к новым природно-климатическим условиям.

Предлагаемые изделия могут быть предложены для массового производства в предприятиях питания или предприятиях пищевой промышленности и затем включены в рационы при организации питания туристических групп.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Плоды, ягоды и пищевые растения Сибири/ под ред. Е.И. Прахина. – Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1992. – 77 с.

УДК: 613 – 057.275

### ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Н.С. Захарук

О.В. Леганькова – кандидат психологических наук, доцент

---

*Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени  
Максима Танка» аспирант кафедры общей и детской психологии  
ул. Кабушкина 59а, 220118, г.Минск, Беларусь, natasha\_8205@mail.ru*

**Аннотация:** В статье представлены результаты исследования представлений о здоровом образе жизни у студенток педагогического университета. В контексте организации психолого-педагогического сопровождения студентов актуально исследовать аспекты формирования здорового образа жизни, которые связаны с характером социальных представлений о факторах здорового образа жизни, осознанием их необходимости и важности для сохранения и укрепления здоровья, а также условий формирования здорового поведения. У студенток важно сформировать не только осознание ценности здорового образа жизни, но и готовность к действиям по сохранению и поддержанию здоровья.

В этой связи, образовательное пространство учреждения высшего образования является важным средством формирования позитивной направленности на здоровый образ жизни у современных студенток.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни; здоровье; студент; ценность здоровья; мотивационная сфера; социальные представления.

# RESEARCH OF IDEAS ABOUT A HEALTHY WAY OF LIFE OF STUDENTS AT PEDAGOGICAL UNIVERSITY

N. Zakharuk

O.V. Legonkova - Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

---

*Educational institution "Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank" post-graduate student of the Department of General and Child Psychology  
Kabushkina Street, 59a, 220118, Minsk, Republic of Belarus, natasha\_8205@mail.ru*

**Annotation:** The article presents the results of the study of ideas about a healthy lifestyle of the students of the Pedagogical University. In the context of the organization of psychological and pedagogical support of students, it is important to study aspects of the formation of a healthy lifestyle that are related to the nature of social ideas about the factors of a healthy lifestyle, awareness of their necessity and importance for maintaining and promoting health, and the conditions for the formation of healthy behavior. It is important for students to form not only an awareness of the value of a healthy lifestyle, but also a readiness for action to preserve and maintain health.

In this regard, the educational space of the institution of higher education is an important means of forming a positive orientation towards a healthy lifestyle among modern female students.

**Key words:** healthy lifestyle; health; student; health value; motivational sphere; social ideas.

В настоящее время понятие здорового образа жизни отличается практико-действенной направленностью. Оно отражает не столько сумму знаний индивида о том, что такое здоровье, сколько предполагает активное освоение методов, приемов поддержания и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) осмысливается личностью как совокупность установок на его реализацию. Это средство, инструмент активной, продуктивной, социально-полезной деятельности. Это важный личностный ресурс, позволяющий человеку реализовать себя в различных сферах. С этой точки зрения здоровый образ жизни имеет социальную направленность. Он является условием полноценного функционирования личности в разных социальных ролях, включая профессиональные и социальные роли [1]. Стремление вести здоровый образ жизни основано на его ценности, поэтому у студенческой молодежи необходимо формировать понимание ценности здорового образа жизни, что составляет основу социально-личностных компетенций студентов [2].

При характеристике здорового образа жизни исследователи отмечают, что это «способ успешной жизнедеятельности» [3, с.8], «оптимальная система поведения человека» [4, с.97]. Говоря иначе, результатом здорового образа жизни является улучшение качества жизни человека, приобретение им не только физической, но и духовной гармонии.

Здоровый образ жизни предполагает наличие определенных представлений личности о нем, это совокупность знаний о том, как поддерживать и укреплять свое физическое и психическое здоровье. Из этого следует, что здоровый образ жизни – это определенная модель поведения, реализация которой способствует благополучию индивида во всех сферах его жизнедеятельности. Как отмечает Т.А. Некрасова, «здоровый образ жизни – это модель жизнедеятельности, связанная с представлениями о личной и социальной ценности здоровья, средствах, формах и способах его сбережения» [5, с.21].

Необходимо отметить, что здоровье во все времена считалось высшей ценностью, являющейся важной основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший

показатель благополучия общества, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее социальное развитие государства.

Проанализировав подходы к здоровому образу жизни, необходимо отметить, что до настоящего времени точно не раскрыта психологическая сторона понятия ЗОЖ, несмотря на его широкое использование разными авторами. Кроме того, существует недостаточное количество исследований социальных представлений о здоровом образе жизни на современном этапе.

С целью изучения представлений о ЗОЖ у студенток было проведено эмпирическое исследование на базе факультета дошкольного образования учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка». В нем приняли участие 100 студенток БГПУ дневной формы обучения в возрасте 19 –21 года. В группу № 1 вошли 50 студенток 3 курса; в группу № 2 –50 студенток 4 курса (срок проведения – апрель 2017 года).

Для изучения отношения студенток к здоровому образу жизни использовалась методика «Индекс отношения к здоровью» С. Дерябо и В. Ясвина.

Результаты изучения отношения к здоровью показали, что у девушек отношение к здоровью в большей степени проявляется в эмоциональной сфере ( $M=11,52$  и  $11,54$ ). На уровне перцентилей это 60%. Это средний показатель. У них выражена способность наслаждаться своим здоровьем, получать эстетическое удовольствие от здорового организма, чутко реагировать на поступающие от него сигналы. Иными словами, отношение к здоровью у студентов носит ярко выраженную эмоциональную окраску, а не рассудочную. Эмоциональный подход преобладает над рациональным. На втором месте по степени выраженности у студентов находится практическая шкала ( $M=11,1$  и  $11,88$ ), что отражают умеренную активность студентов в заботе о своем здоровье: они посещают спортивные секции, делают специальные упражнения, занимаются оздоровительными процедурами и придерживаются здорового образа жизни, но это не носит систематический характер. В меньшей степени у студенток выражена шкала поступков ( $M=8,4$  и  $8,68$ ). Это свидетельствует о невыраженной активности студенток к тому, чтобы изменить свое окружение: они не стремятся повлиять на отношение к здоровью у окружающих его людей, стимулировать их вести здоровый образ жизни, пропагандировать различные средства оздоровления организма. Еще в меньшей степени выражено у них познавательное отношение к ЗОЖ ( $M=7,66$  и  $8,16$ ). Девушки сами не проявляют активности в поиске информации по проблемам здоровья и в лучшем случае готовы лишь воспринимать ее от других людей.

Показатель интенсивности в целом по группе составил 38,68, что составляет 60%. Иными словами он выражен в умеренной степени. Показатель интенсивности показывает, насколько в целом сформировано отношение к здоровью у данного человека, насколько сильно он проявляется. В целом по группе у девушек сформировано адекватное отношение к своему здоровью, хотя часть студентов находится в «зоне риска», то есть у них высока вероятность того, что он не будет вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье, а это рано или поздно приводит к заболеваниям.

Таким образом, сравнительный анализ компонентов, отражающих представления о ЗОЖ, свидетельствует о преобладании эмоционального отношения к своему здоровью у девушек. Для девушек здоровье это прежде всего эстетика, красота, своеобразный инструмент внешней привлекательности. В то же время они стремятся поддерживать свое здоровье конкретными действиями. Девушки не заинтересованы нести идеи ЗОЖ окружающим, и не стремятся активно искать полезную информацию о ЗОЖ.

Анализируя результаты исследования при помощи опросника «Отношение к здоровью» (автор Р. А. Березовская), были получены следующие результаты. В

ценностной сфере студенток в группе №1 и в группе №2 доминируют ценности здоровья (M=6,73 и 6,70) и счастливой семейной жизни (M=6,66 и 6,74). Эти ценности являются традиционно доминирующими среди молодежи. Данный результат говорит об актуальности здоровья для девушек, также как счастливая семейная жизнь рассматривается ими как наиболее важная жизненная цель и сфера реализации. На третьем месте находится ценность «материальное благополучие» (M=6,16 и 6,14). Это отражает выраженную тенденцию среди молодежи иметь материально-обеспеченную жизнь.

Наиболее авторитетным источником о ЗОЖ у студенток в группе №1 и в группе №2 являются врачи (M=5,84). Значимым источником информации о ЗОЖ являются ближайшее окружение, друзья (M=5,34 и 5,12), СМИ (M=5,14 и 5,44). Далее в порядке убывания следуют научно-популярные книги (M=4,98 и 5,40) и периодические издания (M=4,50 и 4,76). Иными словами студенты более всего доверяют профессионалам. Общение с друзьями и знакомыми также восполняет их сведения о ЗОЖ. Актуальность СМИ сохраняется и в этом мы видим, прежде всего, роль интернета в распространении о ЗОЖ.

Студентки в группе №1 и в группе №2 в качестве наиболее значимого фактора ЗОЖ признают образ жизни (M=6,24 и 6,16), далее следует экологическая обстановка (M=6,02 и 6,16), качество медицинского обслуживания (M=5,94 и 5,80). Особенности питания занимает среднее место в системе выделенных факторов (M=5,92 и 5,74). Далее следуют недостаточная забота о своем здоровье (M=5,52 и 6,02), профессиональная деятельность (M=5,50 и 5,36). Показательно, что вредные привычки в системе факторов, влияющих на ЗОЖ, занимают последнее место (M=4,96 и 5,22). Это своеобразная защита своего образа жизни, таких вредных привычек, как табакокурение среди девушек-студенток.

Среди действий, направленных на поддержание ЗОЖ, первое место принадлежит занятию физическими упражнениями. Это наиболее доступное средство поддержания здоровья. Далее следует стремление студенток избежать вредных привычек. Это противоречит данным, согласно которым вредные привычки рассматриваются как один из последних факторов поддержания здоровья. Далее следуют такие действия, как забота о режиме сна и отдыха, посещение спортивных секций, поддержание веса, посещение врача с профилактической целью, закаливание, посещение бани, приверженность диете. Использование специальных оздоровительных систем занимает последнее место.

Подводя итоги данного исследования можно заключить, что у студенческой молодежи отсутствует целостное понимание сущности здорового образа жизни, который преимущественно сводится к физическому здоровью; структура знаний студентов о здоровье и ЗОЖ отличается мозаичностью, недостаточной упорядоченностью и взаимосвязью.

Следует отметить, что проблема реализации ЗОЖ в студенческой среде на основании изученных данных, видится, прежде всего, в противоречии между осознанием ценности здоровья и реальным поведением, отсутствием навыков оптимального взаимодействия, сохранения и укрепления здоровья в сложившейся социальной ситуации.

Заключение. Таким образом, в настоящее время потребность быть здоровым для молодёжи становится актуальной. Это увеличивает шансы социальной адаптации, благоустроенности, мобильности. Результаты исследований доказывают значимость здорового образа жизни для студенток, как на индивидуальном, так и на общественном уровне. Для поддержания и укрепления здоровья важны социально-психологические условия внешней среды, рациональное сбалансированное питание, культура отдыха и

досуга, а также материальные и финансовые возможности, которые обеспечивают доступность разнообразных услуг и здорового образа жизни.

В контексте организации психолого-педагогического сопровождения студентов актуально исследовать аспекты формирования здорового образа жизни, которые связаны с характером социальных представлений о факторах здорового образа жизни, осознанием их необходимости и важности для сохранения и укрепления здоровья, а также условий формирования здорового поведения. У студенток важно сформировать не только осознание ценности здорового образа жизни, но и готовность к действиям по сохранению и поддержанию здоровья.

В этой связи, образовательное пространство учреждения высшего образования является важным средством формирования позитивной направленности на здоровый образ жизни у современных студенток.

Наличие системы убеждений о необходимости здорового образа жизни должно пронизывать мотивационную сферу студенток, объединяя и структурируя мотивы, побуждающие к здоровому образу жизни. Осознание значимости здоровья, здорового образа жизни, потребности в сохранении и укреплении здоровья, способствуют развитию убежденности в необходимости здоровой жизнедеятельности для самосовершенствования.

Работа по формированию мотивации здорового образа жизни в студенческой среде может осуществляться более эффективно при наличии в учреждении высшего образования спортивного клуба. Важными направлениями деятельности клуба являются: систематическое и целенаправленное ориентирование студентов на потенциал физкультурно-оздоровительной деятельности; предоставление студентам права свободы выбора различных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; интеграция усилий спортсменов-профессионалов, тренеров, преподавателей кафедры физического воспитания, медицинского персонала, профсоюзного комитета, административных структур вуза в работе спортивного клуба; наличие привлекательных образцов и персонифицированных примеров для подражания в лице ярких личностей мастеров спорта, а также притягательных видов и форм спортивной деятельности; культивирование моды на спорт и здоровый образ жизни активом клуба, педагогическим коллективом, руководством вуза; стимулирование разностороннего неформального опыта субъект-субъектного общения и взаимодействия преподавателей и студентов, мастеров и начинающих как равных участников жизнедеятельности клуба; моделирование студентами индивидуальных программ спортивной деятельности, направленных на сохранение здоровья; широкое использование современных тренажеров, ритмической и атлетической гимнастики, бассейна, подвижных и спортивных игр, музыки, поднимающих общее настроение и вызывающих положительные эмоции; участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивных секциях, где обсуждаются проблемы оздоровления, стимулируются попытки реализации принципов здорового образа жизни в жизни студентов, что приводит к повышению у них интереса к деятельности по сохранению и поддержанию здоровья; обеспечение субъектной позиции студента в клубе как равноправного, компетентного и ответственного участника, вносящего свой вклад в развитие клуба, независимо от индивидуальных физических способностей и спортивных достижений. Использование возможностей спортивного клуба вуза будет способствовать активному включению студенток в здоровьесберегающую деятельность.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Амосова, Ю. Е. Формирование ценностей здорового образа жизни у студентов педагогического колледжа в процессе профессиональной подготовки / Ю.Е. Амосова // Вестник ЧГПУ. – 2009. – №9. – С.16 – 28.

2. Амосова, Ю.Е. Формирование ценностей здорового образа жизни студентов педагогического колледжа :автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Ю.Е. Амосова – Челябинск, 2010. – 22 с.
3. Витун, Е.В. Формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов нефизкультурных вузов на основе ценностных ориентаций: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Е. В. Витун – Магнитогорск, 2007. – 25 с.
4. Смирнов, А. Т. Здоровый образ жизни и безопасность человека / А. Т. Смирнов // Технологии гражданской безопасности. – 2004. – №3. – С.97 – 99.
5. Некрасова, Т. А. Здоровый образ жизни в контексте современного социологического знания / Т. А. Некрасова // Сервис +. – 2010. – №4. – С.20 – 27.

УДК: 378.17

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ЭКОНОМИКИ И ПРАВА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**А.А. Кравченко,**

**В.А. Коледа – доктор педагогических наук, профессор**

---

*Белорусский государственный университет, ул.Октябрьская, 8а, 220030 г. Минск, Беларусь  
kravchenko\_aa@bsu.by, BSUsport@yandex.by*

**Аннотация:** Физическое воспитание студентов в учреждениях высшего образования направлено на формирование культуры здорового образа жизни, мотивацию к физическому совершенствованию, осознание значимости здоровья как ценности, а также реализацию взаимосвязанных педагогических, гигиенических, прикладных задач в рамках требований Кодекса Республики Беларусь об образовании, Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», Государственных программ развития физической культуры и спорта и развития студенческого спорта в Республике Беларусь. Целью учебной дисциплины «Физическая культура» является формирование социально-личностных компетенций, обеспечивающих использование средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности. Исследование показывает потенциальную и реальную эффективность средств физической культуры в формировании культуры здорового образа жизни студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** формирование, образ жизни, здоровье студентов, средства физической культуры, социально-личностные компетенции.

## **FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS OF THE FACULTY OF ECONOMICS AND LAW BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE**

**A.A. Kravchenko,**

**V.A. Koleda - Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

---

*Belarusian State University, Oktyabrskaya street, 8a, 220030, Minsk, Belarus  
kravchenko\_aa@bsu.by, BSUsport@yandex.by*

**Summary:** Physical education of students in institutions of higher education is aimed at the formation of a healthy lifestyle culture, motivation for physical improvement, awareness of the importance of health as a value, as well as the implementation of interrelated pedagogical, hygienic, applied tasks within the requirements of the Code of the Republic of Belarus on education, the Law of the Republic of Belarus "On physical culture and sports", State programs for the development of physical culture and sports and the development of student sports in the Republic of Belarus. The purpose of the discipline "Physical culture" is the formation of social and personal competences, ensuring the use of means of physical culture and sports for the preservation, promotion of health and training for professional activities. The research shows potential and real efficiency of means of physical culture in formation of the culture of a healthy way of life of students' youth.