Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Факультет физического воспитания

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин
(Регистр. № 4.11.83-02.ЭТ 2025)

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой
А.Р. Борисевич
23 апреля 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета
К.Ю. Романов
30 апреля 2025 г.

ИНТЕРАКТИВНЫЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

для углубленного высшего образования (магистратура)

HEALTHY LIFESTYLE PSYCHOLOGY/ / ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

для специальности:
7-06-1012-01 Physical Education and Sports
7-06-1012-01 Физическая культура и спорт

Составители:
А.Р. Борисевич, заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин, кандидат педагогических наук, доцент;
О.В. Вертейко, заместитель декана по учебной работе факультета физического воспитания;
О.В.Хижевский, профессор кафедры спортивно-педагогических дисциплин, кандидат педагогических наук, профессор
В.К.Мухлядо, доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», доцент, Заслуженный тренер Республики Беларусь.

Рассмотрен и утвержден на заседании Совета БГПУ «29» мая 2025 г., протокол № 9

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Факультет физического воспитания

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

(Регистр. № _____)

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой

_____ А.Р. Борисевич

23 апреля 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета

_____К.Ю. Романов

30 апреля 2025 г.

ИНТЕРАКТИВНЫЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
для углубленного высшего образования (магистратура)

HEALTHY LIFESTYLE PSYCHOLOGY/ / ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

для специальности:
7-06-1012-01 Physical Education and Sports
7-06-1012-01 Физическая культура и спорт

Составители:
А.Р. Борисевич, заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин, кандидат педагогических наук, доцент;
О.В. Вертейко, заместитель декана по учебной работе факультета физического воспитания;
О.В.Хижевский, профессор кафедры спортивно-педагогических дисциплин, кандидат педагогических наук, профессор
В.К.Мухлядо, доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», доцент, Заслуженный тренер Республики Беларусь.

Рассмотрен и утвержден на заседании Совета БГПУ «29» мая 2025 г., протокол № 9

Оглавление

1. EXPLANATORY NOTE // ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 6

1.1 GENERAL CHARACTERISTICS OF THE INTERACTIVE ELECTRONIC EDUCATIONAL AND METHODICAL COMPLEX // ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИНТЕРАКТИВНОГО ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА ... 6

1.2 DIDACTIC UNITS OF ACADEMIC DISCIPLINE // ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЕДИНИЦЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 11

2. THEORETICAL SECTION // ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ 15

2.1. STRUCTURE AND SUMMARY OF LECTURES // СТРУКТУРА И КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ 15

Topic 1. Healthy lifestyle of an individual and its components as a subject of psychological and pedagogical research in modern education // Здоровый образ жизни личности и его компоненты как предмет психолого-педагогических исследований в современном образовательном пространстве 15

Lecture 1. The concept of a healthy lifestyle of a person // Понятие о здоровом образе жизни личности 15

Lecture 2. The main components of a healthy lifestyle // Основные компоненты здорового образа жизни 27

Lecture 3. Healthy lifestyle: an innovative approach in modern pedagogical science // Здоровый стиль жизни: инновационный подход в современной педагогической науке 37

Topic 2. Psychological and pedagogical peculiarities of mental, moral and physical health of the individual // Психолого-педагогические особенности психического, духовно-нравственного и физического здоровья личности 45

Lecture 1. The concept of personality in the psychology of a healthy lifestyle // Понятие личности в психологии здорового образа жизни 45

Lecture 2. Psychological types as forms of human health // Лекция 2. Психологические типы как формы здоровья человека 51

Lecture 3. Spiritual and moral human health // Духовно-нравственное здоровье человека 64

Topic 3. Personalized approach in a healthy lifestyle as a way of life // Индивидуально-личностный подход в организации культуры здорового образа жизни личности как способ жизнедеятельности 80

Lecture 1. The main characteristics of a healthy lifestyle culture // Основные характеристики культуры здорового образа жизни человека 82

Лекция 2. Управление своим образом жизни как качество всесторонне и гармонично развитой личности 91

3 PRACTICAL SECTION ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ 127

3.1 STRUCTURE AND CONTENT OF PRACTICAL AND SEMINAR CLASSES //СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ 127

Topic 1. A healthy lifestyle of a person and its components as a subject of psychological and pedagogical research in the modern educational space //*Тема 1. Здоровый образ жизни личности и его компоненты как предмет психолого-педагогических исследований в современном образовательном пространстве* 127

Practical lesson 1. Developing your own definition of a healthy lifestyle // Выработка собственного определения понятия здорового образа жизни. 127

Practical lesson 2. Healthy lifestyle as an investment in the future // Здоровый образ жизни как инвестиции в будущее. 127

Practical lesson 3. Development of a complete and balanced nutrition regime for various age groups. Development of a technological map and route of a wellness tour in the Republic of Belarus and Western Europe // *Практическое занятие 3.* Разработка режима полноценного и сбалансированного питания для различных возрастных групп. Разработка технологической карты и маршрута оздоровительного тура по Республике Беларусь и Западной Европе. 127

Topic 2. Psychological and pedagogical features of a person's mental, spiritual, moral and physical health // Психолого-педагогические особенности психического, духовно-нравственного и физического здоровья личности 128

Practical lesson 1. The psychoanalytic theory of personality (Z. Freud). The individual theory of personality (A.Adler). A socionic approach to the study of personality based on C. Jung's theory of types. The humanistic theory of personality (A. Maslow) // Психоаналитическая теория личности (З.Фрейд). Индивидуальная теория личности (А.Адлер). Соционический подход изучения личности на базе теории типов К.Юнга. Гуманистическая теория личности (А.Маслоу). 128

Practical lesson 2. Self-assessment questionnaire for health status (V.P.Voitenko) // Анкета самооценки состояния здоровья (В.П.Войтенко). 128

Health self-assessment questionnaire // Анкета самооценки состояния здоровья 128

Quality of life assessment methodology // Методика оценка качества жизни 130

Practical lesson 3. The value orientation test in personal life (the Milton Rokich test). A drawing of the mental state. (Mandala). Assessment of spiritual health. (Introspection) // Тест на ценностные ориентации в жизни личности (тест Милтона Рокича). Рисунок душевного состояния. (Мандала). Оценка духовного здоровья. (Самонаблюдение). 134

A test of value orientations in a person's life // Тест на ценностные ориентации в жизни личности 134

Drawing of a state of mind (Mandala) // Рисунок душевного состояния (Мандала) 141

Topic 4. Designing a personal health saving model as an individual life style // Построение модели здоровьесбережения личности как индивидуального стиля жизни 145

Practical lesson 1. Emotional Intelligence test. Stress tolerance as an important characteristic of personal health // Тест «Эмоциональный интеллект». Стрессоустойчивость как важная характеристика здоровья личности. 145

Emotional Intelligence Test // Тест на эмоциональный интеллект 145

4 KNOWLEDGE CONTROL SECTION // 4 РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ 149

4.2. QUESTIONS FOR THE EXAM ON THE ACADEMIC DISCIPLINE "PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY OF HIGHER EDUCATION" // Зачетные требования по дисциплине 155

4.3. FORMS FOR GUIDED INDEPENDENT WORK OF STUDENTS OF ADVANCED HIGHER EDUCATION // ФОРМЫ ДЛЯ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ *УГЛУБЛЕННОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ* 156

4.3.1. METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS FOR ORGANISATION AND IMPLEMENTATION OF MASTER'S DEGREE STUDENTS' INDEPENDENT WORK // Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы студентов магистрантов 156

4.3.2. REQUIREMENTS FOR MASTER'S DEGREE STUDENTS' INDEPENDENT WORK //Требования к внеаудиторной самостоятельной работе магистрантов.....158
4.3.4. **RECOMMENDATIONS ON QUALITY CONTROL OF KNOWLEDGE ASSIMILATION** 162
5 AUXILIARY SECTION // ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ 163
5.1 EDUCATIONAL SOFTWARE OF THE DISCIPLINE // УЧЕБНО-ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 163
5.2. INFORMATIONANDMETHODOLOGICALSECTION 164
5.3 REGULATORY AND LEGAL DOCUMENTATION // НОРМАТИВНАЯ ПРАВОВАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ.....184
5.3.1 LEGISLATIVE AND REGULATORY DOCUMENTS IN THE FIELD OF EDUCATION, YOUTH POLICY, PSYCHOLOGY, PHYSICAL CULTURE AND SPORTS, HEALTHY LIFESTYLE AND TOURISM // ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ И НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ В ОБЛАСТИ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, ПСИХОЛОГИИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ТУРИЗМА // 184
Закон Республики Беларусь О правах ребенка 184
Закон Республики Беларусь Об основах государственной молодежной политики 202
Закон Республики Беларусь Об оказании психологической помощи 219
Закон Республики Беларусь О физической культуре и спорте 233
Закон Республики Беларусь О туризме 352
5.4 СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ И ПОНЯТИЙ 373
ЛИТЕРАТУРА ОСНОВНАЯ 381
ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИСТОЧНИКИ ДЛЯ САМООБРАЗОВАНИЯ ПЕДАГОГА.....390

1. EXPLANATORY NOTE // ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 GENERAL CHARACTERISTICS OF THE INTERACTIVE ELECTRONIC EDUCATIONAL AND METHODICAL COMPLEX // ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИНТЕРАКТИВНОГО ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА

The academic programme "Healthy Lifestyle Psychology" of advanced higher education is compiled taking into account the fundamental legislative, instructional and programme documents that determine the main focus, scope and contents of the material on psychological and pedagogical activity and a healthy lifesyle. The academic programme deals with theoretical and applied issues of the healthy lifestyle.

The programme defines methodological approaches to the healthy lifestyle psychology.

The purposes and objectives of the discipline

The purpose is to create conditions for the formation of postgraduate students' holistic system of knowledge and ways of activity, to carry out training, including independent learning, to form a system of knowledge about the psychological and pedagogical features of a healthy lifestyle and physical education of the individual.

The objectives of the discipline "Healthy Lifestyle Psychology" are as follows:

– implementation of the programme of the academic discipline "Healthy Lifestyle Psychology";

– ensuring the effective mastering by students of the learning material included in the programme of the discipline "Healthy Lifestyle Psychology";

– study of a healthy lifestyle and its components as a subject of psychological and pedagogical research in modern education;

– study of psychological and pedagogical peculiarities of mental, moral and physical health of the individual;

– consideration of the personalized approach in a healthy lifestyle as a way of life.

– designing a personal health saving model as an individual life style.

The place of the academic discipline in the system of training a specialist in the appropriate field (master's degree).

The academic discipline "Healthy Lifestyle Psychology" is implemented within the framework of the component module «General theory and practical aspects of Physical Education and Sport».

The content of the course was selected using the following criteria: relevance, fundamentality, competence.

The discipline "Healthy Lifestyle Psychology" is implemented in the form of lectures, practical classes, business games.

The main pedagogical means of teaching that meet the objectives of the discipline are: problem-based learning, implemented in lectures (monographic lecture, problem lecture, lecture-discussion, two-person lecture); teaching and research activities (testing, micro-research, reflective learning, business games, computer-based learning) in practical classes and independent (extracurricular) work.

Independent (extracurricular) work involves:

- controlled independent work in the form of fulfilment of individual assignments for practical classes with a supervisor;
- development of a practical class plan on a psychological conversation in the field of a healthy lifestyle;
- development of the final project on a healthy lifestyle cultivation

The following diagnostic tools are used to assess the achievements of a master's student:

- presentation of the projects;
- fulfilment of tasks;
- defence of the final project on a healthy lifestyle cultivation;
- credit on the academic discipline.

Requirements for mastering the academic discipline in accordance with the curriculum.

According to the curriculum for the specialty 7-06-1012-01 Physical Education and Sports, studying the academic discipline "Healthy Lifestyle Psychology" should ensure the formation of advanced professional competences:

SC-2 To cultivate motivation for a healthy lifestyle among different population groups.

In accordance with the educational standard of higher education requirements as a result of mastering the academic discipline "Healthy Lifestyle Psychology" a master's student should **know**:

– basic psychological and pedagogical features of a healthy lifestyle of an individual;

– basic psychological and pedagogical features of healthy lifestyles and physical education of different age groups;

– basic personal development regularities of the involved into a healthy lifestyle;

The master's student who has completed the study of the discipline should **be able to:**

– generalize and use in practical work the results of psychological and pedagogical research in the field of healthy lifestyle and physical education;

– identify current psychological and pedagogical problems of healthy lifestyle and physical education.

- take into account the individual characteristics of students in the process of physical education and forming a healthy lifestyle;
- develop technological maps and itineraries of recreational tours in the Republic of Belarus and Western European countries.

The master's student who has completed the study of the discipline should **master:**

– methods of development and implementation of projects on personal healthy lifestyle in the sphere of tourism and education;

– ways of building a model of personal health saving as an individual life style.

The structure of the academic discipline.

In accordance with the curriculum, the academic discipline "Healthy Lifestyle Psychology" provides 90 hours of the total time budget for the full-time education. It includes 36 in-class hours, of them 18 hours of lectures and 18 hours of practical classes. The control of knowledge is carried out in the form of a credit (first semester).

В интерактивном электронном учебно-методическом комплексе по учебной дисциплине для второй ступени высшего образования (магистратура) «Психология здорового образа жизни» по специальности *7-06-1012-01 Физическая культура и спорт* объединены важнейшие структурные элементы научно-методического обеспечения данного предмета.

Одним из важнейших условий успешной подготовки специалиста является формирование у него интегративных характеристик, которые являются индивидуально обусловленными, обладают потенциалом для развития не только в студенческий период, но и в процессе профессиональной деятельности, имеют весомую значимость среди других компонентов культуры.

Интерактивный электронный учебно-методический комплекс рассматривает теоретические и практические вопросы изучения психологии здорового образа жизни в условиях учебного заведения. При изучении предмета рассматриваются основные понятия, источники, теории и подходы к психологии здорового образа жизни.

Целью интерактивного электронного учебно-методического комплекса является методическое обеспечение управляемой организованной аудиторной и самостоятельной учебной работы студентов по освоению ими психологии здорового образа жизни в объеме требований образовательного стандарта,

формирующего профессиональную компетентность специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи интерактивного электронного учебно-методического комплекса:

- раскрыть программное содержание разделов и тем по следующим направлениям:

- изучение здорового образа жизни личности и его компонентов как предмет психолого-педагогических исследований в современном образовательном пространстве;

- изучение психолого-педагогических особенностей психического, духовно-нравственного и физического здоровья личности;

- учет индивидуально-личностного подхода в организации культуры здорового образа жизни личности как способа жизнедеятельности.

- построение модели здоровьесбережения личности как индивидуального стиля жизни.

Интерактивный электронный учебно-методический комплекс по дисциплине «Психология здорового образа жизни» в своей структуре включает следующие разделы:

Пояснительная записка. Актуальность, цель, задачи ИЭУМК.

Теоретический раздел ИЭУМК «Психология здорового образа жизни» содержит материалы для теоретического изучения раздела учебной дисциплины в объеме, установленном типовым учебным планом по направлению специальности.

Практический раздел ИЭУМК «Психология здорового образа жизни» содержит материалы для проведения практических и семинарских занятий и организовывается в соответствии с учебным планом по специальности.

В качестве методов, способствующих усилению взаимодействия теоретической и практической подготовки будущего специалиста, рекомендуются: практические упражнения, выставка методических разработок, микропреподавание, решение практических задач, ситуаций,

дискуссии, экспертиза, методических проб и устранения ошибок, психофизиологической поддержки, открытые задания.

Раздел контроля знаний ИЭУМК «Психология здорового образа жизни» содержит тестовые задания по дисциплине и вопросы к итоговой аттестации. Данные материалы позволяют определить соответствие результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов высшего образования и учебно-программной документации образовательных программ для второй ступени высшего образования (магистратура) по учебной дисциплине «Психология здорового образа жизни».

Вспомогательный раздел ИЭУМК «Психология здорового образа жизни» содержит элементы учебно-программной документации образовательной программы для второй ступени высшего образования (магистратура) и рекомендуемую литературу для изучения учебной дисциплины.

Требования к освоению учебной дисциплины «Психология здорового образа жизни» представлены *в соответствии с образовательным стандартом высшего образования.*

ИЭУМК по дисциплине «Психология здорового образа жизни» раскрывает требования к содержанию, образовательным результатам, к средствам их достижения и оценки.

Обеспечивает эффективное освоение обучающимися учебного материала, входящего в учебную программу по дисциплине.

Объединяет в единое целое различные дидактические средства, обеспечивает преемственность, является средством управления самостоятельной работой с обучающимися.

Пользуясь представленными в ИЭУМК разработками, практикуясь на занятиях, студенты могут получить полное целостное представление об индивидуально-личностном подходе в организации культуры здорового образа жизни личности как способа жизнедеятельности. Контролируя и оценивая освоенные знания, умения, навыки, преподаватель демонстрирует

студенту степень сформированности профессиональной компетентности в построении модели здоровьесбережения личности как индивидуального стиля жизни.

1.2 DIDACTIC UNITS OF ACADEMIC DISCIPLINE // ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЕДИНИЦЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(выписка из образовательного стандарта

The Educational Standard of the Republic of Belarus on advanced higher education establishes the goals and objectives of a specialist's professional activity, requirements for the level of training of a graduate of a master's degree, the content of the educational program and its implementation, ensuring the educational process and the final state certification of a graduate.

The main terms and concepts (didactic units of academic discipline) of the educational standard of the Republic of Belarus are:

A didactic unit is an autonomous part of the content of an academic discipline, expressed in the names of topics, sections, or modules.

A course of lectures is an educational and theoretical publication (a collection of individual lectures) that fully covers the content of an academic discipline.

Learning outcomes are the knowledge, skills and abilities (experience) that a master's student or student (hereinafter referred to as a master's student) can demonstrate upon completion of studying a specific academic discipline or module.;

Independent work of students is a variety of individual and collective learning activities of students in classroom and extracurricular activities to complete various tasks under the direct or indirect guidance of a teacher.

Specialized competencies are competencies formed in accordance with the requirements for a graduate of a master's degree and reflecting his ability to solve specialized innovative tasks of professional activity, taking into account the

specialization of the master's degree program in a specialty in a higher education institution.;

Specialty – a set or sequence of types of educational activities planned and organized to achieve the goals of learning over a continuous (long) period of time and to include graduates of educational institutions in certain types of economic activities based on their qualifications (OKRB 011-2022);

In–depth professional competencies (hereinafter referred to as CPC) are competencies formed in accordance with the requirements for a graduate of a master's degree and reflecting his ability to solve innovative tasks of professional activity in accordance with his specialty.;

Universal competencies (hereinafter referred to as CC) are competencies formed in accordance with the requirements for a graduate of a master's degree and reflecting his ability to apply in–depth scientific, theoretical, methodological knowledge and research skills, as well as socio–personal qualities that meet the needs of the state and society.

The curriculum of a discipline is an educational and methodological document of an institution of higher education that defines the goals and content of theoretical and practical training of a specialist in an academic discipline included in the curriculum of a specialty, revealing the main methodological approaches to teaching the discipline.

A textbook is an educational publication containing a systematic presentation of an academic discipline or part of it, a section corresponding to the curriculum and officially approved as this type of publication.

The educational and methodological complex of the discipline is an open system of appropriately selected didactic means of effective management and self–management, stimulation and support, control and self-control of various types of educational activities of students.

A textbook is an educational publication that complements or partially (or completely) replaces a textbook. The main types of textbooks are: textbooks for a

part of the course (partially covering the course); lectures (a course of lectures, lecture notes); textbooks for laboratory and practical classes.

An educational and methodical manual is an educational publication that contains materials on the methodology of teaching an academic discipline (its section, part) or on the methodology of education. The teaching aid is created to support the educational process, and may partially or completely cover the content of the discipline.

Electronic (multimedia) UMK is an independent hypertext interactive electronic textbook of complex purpose, which ensures the continuity and completeness of the didactic cycle of the learning process and contains organizational and systematized theoretical, practical, and control materials using multimedia technologies.

Образовательный стандарт Республики Беларусь о высшем образовании (вторая ступень) устанавливает цели и задачи профессиональной деятельности специалиста, требования к уровню подготовки выпускника магистратуры, содержанию образовательной программы и ее реализации, обеспечению образовательного процесса и итоговой государственной аттестации выпускника.

Основными терминами и понятиями (дидактические единицы учебной дисциплины) образовательного стандарта Республики Беларусь выступают:

Дидактическая единица – автономная часть содержания учебной дисциплины, выраженная в названиях тем, разделов или модулей.

Курс лекций – учебно-теоретическое издание (совокупность отдельных лекций), полностью освещающее содержание учебной дисциплины.

Самостоятельная работа обучающихся (студентов) – разнообразные виды индивидуальной и коллективной учебной деятельности обучающихся (студентов) на аудиторных и внеаудиторных занятиях по выполнению различных заданий при непосредственном или опосредованном руководстве

преподавателя.

Учебная программа дисциплины – учебно-методический документ вуза, разрабатываемый на основе типовой учебной программы и определяющий цели и содержание теоретической и практической подготовки специалиста по учебной дисциплине, входящей в учебный план специальности, раскрывающие основные методические подходы преподавания дисциплины.

Учебно-методический комплекс дисциплины – открытая система целесообразно отобранных дидактических средств эффективного управления и самоуправления, стимулирования и поддержки, контроля и самоконтроля различных видов учебной деятельности обучающихся.

Учебник – учебное издание, содержащее систематическое изложение учебной дисциплины или ее части, раздела, соответствующее учебной программе и официально утвержденное в качестве данного вида издания.

Учебное пособие – учебное издание, которое дополняет или частично (либо полностью) заменяет учебник. Основные разновидности учебных пособий: учебные пособия по части курса (частично освещающие курс); лекции (курс лекций, конспект лекций); учебные пособия для лабораторно-практических занятий.

Учебно-методическое пособие – учебное издание, которое содержит материалы по методике преподавания учебной дисциплины (ее раздела, части) или по методике воспитания. Учебно-методическое пособие создается с целью сопровождения образовательного процесса, может частично или полностью охватывать содержание дисциплины.

Электронный (мультимедийный) УМК – самостоятельное гипертекстовое интерактивное электронное учебное пособие комплексного назначения, которое обеспечивает непрерывность и полноту дидактического цикла процесса обучения и содержит организационные и систематизированные теоретические, практические, контролирующие материалы с использованием мультимедиа технологий.

2. THEORETICAL SECTION // ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2.1. STRUCTURE AND SUMMARY OF LECTURES // СТРУКТУРА И КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

Topic 1. Healthy lifestyle of an individual and its components as a subject of psychological and pedagogical research in modern education // Здоровый образ жизни личности и его компоненты как предмет психолого-педагогических исследований в современном образовательном пространстве

Concept of a healthy lifestyle. Different approaches to the interpretation of this concept. Developing your own definition of a healthy lifestyle.

Healthy living. Possibility and innovative approach to the use of this concept in modern pedagogical science. Healthy lifestyle and its correlation with Internet technologies (positive and negative effect on health preservation).

Healthy lifestyle as an investment in the future.

The main components of a healthy lifestyle: a rational work and rest regime; motor activity; a balanced diet; rules of personal hygiene, body hardening and massage; harmonious sexual relations; culture of interpersonal communication and psychophysical regulation; avoiding bad habits. Harmful habits as behavioral risk factors for health. Tobacco smoking as a bad habit. Alcoholism as a disease and social evil. Drug addiction as a dangerous disease. Causes and consequences of drug addiction

Development of a balanced diet for different age groups. Development of a technological map and itinerary of a health tour in the Republic of Belarus and Western Europe.

(6 ч.)

Lecture 1. The concept of a healthy lifestyle of a person // Понятие о здоровом образе жизни личности

Различные подходы к трактовке понятия здоровый образ жизни.

Государство прилагает огромные усилия в изучении данного вопроса. Несмотря на усилия государственных органов, общественных организаций нашей республики по утверждению здорового образа жизни в соответствии с законодательной базой, проблема эта остается по прежнему актуальной. Среди студенческой молодежи остро стоят вопросы осознанного отношения к своему

здоровью, понимания ценности и уникальности физического и психического здоровья, мотивации к здоровому образу жизни. Сегодня здоровый образ жизни является одним из приоритетов государственной политики Республики Беларусь. Государством заложена основа массовой оздоровительной работы, проведения разнообразных спортивных мероприятий, валеологического просвещения населения, в частности студенческого населения республики, как части общего движения за здоровый образ жизни. Молодому человеку, поступившему в университет для получения высшего образования сложно самостоятельно приспособиться к здоровому образу жизни и придерживаться его из-за быстрого темпа жизни и учебы. Студент должен многое успевать и от этого страдает его здоровье. Вредные привычки, мелкие перекусы, между занятиями, снижают уровень здоровья и это, может привести к непоправимым последствиям.

Современный мир, интенсификация связей, напряженность коммуникативных обменов требуют от студента максимального развития всех его сторон: физической, эмоционально-психической, интеллектуальной. Интегративные возможности здорового образа жизни – фактор оздоровления, становления личности, условие ее всестороннего развития и полноценного участия в трудовой деятельности.

Здоровье граждан, в том числе и такой категории как студенческой молодежи, напрямую связано не только с состоянием общественного здравоохранения, но и с образом жизни. Вследствие этого, в начале 21 века активизируется внимание к образу жизни студентов высших учебных заведений, и пристальное внимание объясняется озабоченностью общества здоровьем специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом не только простудных заболеваний молодежи, снижением ее дееспособности в трудовой сфере. Студенческая молодежь рассматривается как гражданская социальная группа населения, которая имеет свои отличия в образе жизни, ценностные установки, мотивы своей деятельности. Эта группа требует дифференцированного подхода при определении форм и методов сохранения

и укрепления здоровья. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

Состояние здоровья студенческой молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации. Именно поэтому сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них здорового образа жизни, сегодня имеет приоритетное направление. «Здоровье людей – богатство нации» - отмечается в комплексной программе пропаганды здорового образа жизни детей и молодежи на 2010-2015 годы, утвержденной Министерством образования и согласованной с Министерством здравоохранения и Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Также наиболее значимая программа, которой мы руководствуемся в исследовании в области туризма – «Беларусь гостеприимная», разработанная на 2016 – 2020 годы, а также новая программа «Беларусь гостеприимная» на 2021 – 2025 гг.

Исследования по проблеме культуры здорового образа жизни проводились и отечественными и зарубежными учеными, однако учтены и изучены не все направления.

Отдельные аспекты формирования здорового образа жизни молодежи нашли отражение в трудах Анисимова В.В. [2], Брехмана И.И. [12], Вайнера Э.Н. [13], Шмакова С.И. [62].

Проблему формирования здорового образа жизни студенческой молодежи исследуют Волков И.П., Соколов В.А. [20], Гончарук С.В. [23], Горохова Н.А. [24], Дружилов С.А. [26], Залыгин В.Е. [28], Суравегина И.Т. [53] и др.

Значительный вклад в разработку проблемы формирования здорового образа жизни учащихся и студенческой молодежи внесли белорусские ученые: Р.И. Купчинов [40], А.Г. Фурманов [37], Е.М. Русакова, М.П. Михальчук [31],

О.Л. Мулярчик, Н.В. Самусева, Сманцер А.П. [51], Смирнова Л.А [52], С.А. Угликов и др.

Проблема формирования здорового образа жизни нашла отражение в диссертационных исследованиях Н.В.Самусевой, а также в магистерских работах Сердюк Е.В., Лойко О.Л., выполненных в УО БГПУ и др.

Существуют определенные *противоречия,* которые с одной стороны говорят о необходимости поддерживать культуру здорового образа жизни, а с другой стороны показывают, что недостаточно уделяется внимания этому вопросу со стороны самих студентов, особенно в ходе туристско-экскурсионной деятельности.

Анализ психолого-педагогической литературы, литературы в области туристической деятельности, а также диссертационных исследований последних десятилетий показывает, что проблема формирования здорового образа жизни студентов вуза, в частности во время туристско-экскурсионной деятельности вообще не отражена, или отражена слабо и в других видах деятельности. Следовательно, возникает необходимость рассмотрения проблемы с учетом новых реалий.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют положения философии, психологии, менеджмента и маркетинга туризма, педагогики и методики преподавания педагогики в контексте выделенной проблемы, а именно:

- основополагающие работы в области философии образования (Ю.К. Бабанский, В.И. Загвязинский, И.Я. Лернер, М.Н. Скаткин и др.);
- в психологии: идеи деятельностного подхода к обучению (Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, И.А. Зимняя, Д.В. Эльконин и др.);
- в педагогике: исследования в области моделирования педагогических процессов (С.И. Архангельский, В.П. Беспалько, Т.А. Ильина и др.).

– в области методики преподавания педагогики: теоретическая основы здоровьесберегающей педагогики, культуры здорового образа жизни (Р.И. Купчинов, А.Г. Фурманов, Н.В. Самусева и др.); концепции коммуникативной направленности воспитательного процесса (И.А. Зимняя, Г.А. Китайгородская, А.А. Леонтьев, Г.В. Рогова и др.).

– в области менеджмента и маркетинга туризма: организационно-административные, экономические, социально-психологические методы управления; методы продвижения товаров и услуг на рынок в конкурентных условиях (Арефьев В.Е. [4], Аринович И.С. [5], Бабкин А.В. [6], Воскресенский В.Ю. [21], Квартальнов В.А. [22], Колбовский Е.Ю. [33], Котлер Ф. [35], Крачило Н.П. [36], Талалаева Г.В. [54], Хуусконен Н.М. [60], Чудновский А.Д. [61] и др.)

Культура здоровья (англ. Culture of Health) – важнейшая составляющая общечеловеческой культуры, мультидисциплинарная отрасль знания, которая разрабатывает теоретические и практические задачи гармоничного развития духовных, психических и физических сил человека. Термин предложил в 1968 году В. А. Скумин. С тех пор нововведённое понятие прочно вошло в научную и научно-популярную литературу, в повседневную речь [50, с. 31].

По мнению профессора В. А. Скумина, культуру здоровья следует рассматривать как неотъемлемую составляющую культуры духовно-моральной, культуры труда и отдыха, культуры личности и культуры взаимоотношений. Как любая культура, культура здоровья представляет собой совокупность достижений человечества в таких сферах, как наука, образование, воспитание, идеология, искусство, литература и пр. Культура здоровья — это социальная наследственность, она аккумулирует творческую деятельность в сфере здоровья, определяет систему ценностей и приоритетов каждого человека и всего человеческого сообщества [49, с.6].

Культура здоровья — фундаментальная наука о человеке и его здоровье, интегральная отрасль знания, которая разрабатывает и решает теоретические и практические задачи гармоничного развития духовных, психических и физических сил человека, его оптимальной биосоциальной адаптации к среде обитания. [50, с. 45].

Культура здоровья определяется умением жить, принося пользу своему организму. Культура здоровья - это культура отдыха, труда, сна, питания, физической, психической и духовной жизни. Человека нельзя заставить соблюдать культуру здоровья. Он может и должен прийти к ней сам через знания, через понимание ценности здоровья, через удовольствие от радостного, светлого, здорового ощущения полной жизни.

Существуют стратегии управления индивидуальным здоровьем. Их две. Первая - активная, профилактическая. Её цель - беречь, укреплять, защищать, развивать здоровье; её реализация требует знаний и умений, каждодневных усилий, личной ответственности. Эта стратегия опирается на ценностные ориентиры и проявляется в соблюдении здорового образа жизни и экологической безопасности, что в понятии культура здоровья. Вторая стратегия - борьба с болезнями. Эта стратегия - пассивная, здесь от человека требуется знать, уметь, действовать; бороться будут врачи.

В начале нового тысячелетия многие научные исследования ориентируются на познании человека во всём богатстве и разнообразии его связей и отношений. Цели различных наук, занимающихся человекознанием, направлены на удовлетворение потребностей людей в самопознании и самосовершенствовании. Гуманитарные науки рассматривают психические и духовные аспекты проблем личности, естественные науки - физические аспекты. С позиции экологии, которая интегрирует гуманитарные и естественно - научные знания, цели изучения человека ориентированы на адекватное саморазвитие - адаптацию к изменяющимся условиям среды.

Приспособляемость биологических видов к среде обитания осуществляется исключительно за счет генетических механизмов.

Уникальность человека как биопсихосоциального вида состоит в том, что приспосабливается к среде главным образом за счет так называемых культурных механизмов. В культурной адаптации определяющее значение приобретает такой феномен культуры, как экологическое сознание.

Применительно к собственной личности экологическое сознание проявляется в умении целесообразно управлять поведением. В целом, приспособление проявляется в том или ином качестве здоровья.

Сегодня качество здоровья населения падает. Объективным фактором ухудшения здоровья населения выступает одно из проявлений кризиса личности - утрата ценностного отношения к здоровью. [40, с.186].

Неблагоприятные тенденции в динамике здоровья детей и юношества настойчиво диктуют необходимость поиска различных действенных мер, направленных на улучшение физического состояния студенческой молодежи. Многие экспериментальные работы доказывают, что увеличение двигательной активности и эффективное физическое воспитание – один из главных факторов улучшения психофизического состояния подрастающего поколения. По мнению большой группы специалистов, работающих в различных областях знаний, наиболее перспективным, доступным и эффективным направлением для достижения улучшения физического состояния нации является внедрение культуры здорового образа жизни в быт общества.

Подготовка квалифицированного специалиста, способного к высокопроизводительной деятельности со сформированной готовностью и глубоким уважением к физическому и умственному труду – одна из важнейших задач воспитания студентов в вузе. Психолого-педагогической основой подготовки студентов к профессиональной деятельности является потребность в данной деятельности. С системой доминирующей потребности тесно связаны мотивы – конкретные побуждения к деятельности. Мотивами могут быть конкретные проявления потребностей: влечение, желания, интересы, склонности, идеалы, мировоззрения, убеждения. Эти потребности

теснейшим образом взаимодействуют с другими психическими процессами и, прежде всего, с познавательной деятельностью студента (восприятием, памятью, мышлением, воображением), волей. [1, с.461].

Мотивация и волевые качества – это важнейшие факторы воспитания, на которые можно воздействовать с целью формирования у студенческой молодежи культуры здорового образа жизни. Поэтому любой метод будет иметь успех, если он опирается на имеющиеся у студента потребности. Это не значит, однако, что педагог должен покорно следовать за имеющимися у студента потребностями и мотивами. Ведь сама мотивационно-потребностная сфера тоже развивается и формируется в процессе воспитания. Поэтому отношение к методам воспитания должно исходить из того, какие мотивы, потребности и системы взаимоотношений с миром формируются и развиваются в результате применения этих методов.

Главное в методах воспитания – не отдельные действия педагога, как бы правильно они ни были выбраны. Главное, что воспитывает и формирует личность студента, - это его собственная деятельность. Но для того, чтобы воспитывалась именно такая структура личности, которая нужна обществу, необходимо так организовать деятельность студента, чтобы в ней формировались именно те мотивы, потребности и отношения, которые необходимо сформировать. [3, с.29].

Активное отношение к окружающему миру составляет одну из главных особенностей человека. Формы проявления человеческой активности весьма разнообразны. К ним относится широкий спектр действий и поступков деятельности людей. Общим обоснованием, объединяющим все виды активного отношения людей к реальной действительности, является то, что их действия возникают не спонтанно. Это сложный психофизиологический процесс, имеющий вполне конкретную основу. Формирующим и направляющим началом любой активности выступает ее мотив, являющийся побудителем к действию, поступку. От слабо мотивированного человека нельзя ожидать большой отдачи в любом деле.

Путь к общекультурному развитию, а следовательно, и к здоровью, начинается с овладения знаниями. К этим знаниям относится необходимость создания здоровой, жизнедеятельной и мобильной нации, способной эффективно трудиться и защищать себя в случае необходимости.

Люди давно осознали необходимость создания экологических ниш, затем новых, ресурсосберегающих, экологически чистых технологий. Но сегодня этого недостаточно. Человек должен сознательно изменить самого себя. Ему необходимо научиться согласовывать свои потребности с убывающими ресурсами планеты, подчинить свою жизнь новым и жестким ограничениям. Он должен осознать всесвязанность населения земного шара. Ему предстоит превратить свой духовный мир из «надстройки» в определяющий фактор развития человека как вида, вновь усилить ориентацию на нравственный аспект своего бытия. [22, с.311].

Нельзя не признать, что этот процесс уже начался, хотя тенденции его осуществления носят не столько поступательный, сколько колебательный, непоследовательный характер. Зарождается «коллективный общепланитарный мозг», проявляется коллективная воля, создается общепланитарная социальная память, формируется общечеловеческая шкала ценностей и вырабатываются правила ее защиты и сохранения, что повышает значимость осознания человеком своей природы и сущности своего развития.

Как важный элемент Вселенной, человек развивается, включаясь в космические, природные ритмы, подчиняясь закономерностям развития жизненных процессов. Его развитие происходит в то же время в социуме, в котором меняются поколения, жизнь наполняется историческими событиями, протекает в определенном темпе и ритме. Любые социокультурные условия характеризуются определенными режимами смены труда и отдыха, средней продолжительностью жизни человека, протяженностью детства. Развитие человека осуществляется также в конкретном пространстве, во времени собственной жизни, где он сталкивается с конкретными условиями жизни,

вырабатывает субъективное отношение к ним, к объективно существующему времени и пр.

Большое значение в формировании стиля жизни общества и молодежи в частности имеют ценностные ориентации. Такие нравственные ценности как добро, благородство, отзывчивость, любовь, уважение, бескорыстие в педагогической профессии имеют важное значение. Они проявляются в поступках личности по отношению к другому человеку, хотя немаловажен и внутренний импульс, духовная мотивация. Наличие этих нравственных ориентиров является условием успеха педагога, проектирующий здоровьесберегающий педагогический процесс. От педагога, реализующего здоровьесберегающий принцип, требуется понимание, что ему вручается самая высшая ценность – растущий человек, его здоровье, необходимое для блага Отечества. [22, с.132].

Вузовское образование должно создавать благоприятные условия для формирования мотивации на здоровою, продолжительную, полноценную жизнь, на воспитание культуры здоровья и бережного отношения к нему. Ценностные ориентиры способствуют точному целеполаганию и проектированию деятельности, определяют приоритеты и критерии педагогического процесса, направляют педагогическую деятельность и общение участников педагогической системы.

В системе современного высшего образования в Республике Беларусь, да и в других высокоразвитых странах, большое значение придается формированию не только профессионала своего дела, но и формированию его внутренней структуры, его характера, черт личности, качеств, способствующих не только саморазвитию и самообразованию, но и таких качеств и умений, которые способствуют формированию у подрастающего поколения культуры и элементов здорового образа жизни. Поэтому мы считаем, что подготовка будущих специалистов в области физической культуры, спорта и туризма в сфере здорового образа жизни имеет как минимум двоякую цель: во-первых, сформировать здоровый стиль жизни у

самого будущего специалиста, а во-вторых, на наглядном примере этой подготовки формировать здоровый образ жизни, культуру жизни у самих детей в дошкольных заведениях, у школьников, у обучающихся в различных типах средних учебных заведениях, а также и у молодежи, чтобы развивать их активность и способность действовать в реальных жизненных условиях и ситуациях на благо себе и окружающей среде.

Как в свое время говорил английский поэт и драматург Уильям Шекспир, - «здоровье дороже золота», и именно с этого выражения мы начинаем применять свои педагогические методы и использовать педагогические технологии для формирования культуры здорового образа жизни, в том числе и на занятиях по физической культуре в высшем учебном заведении.

Стремление и желание быть здоровым – важная социальная потребность растущей личности, необходимое условие полноценного существования в мире и активной жизненной позиции каждого члена общества. В наше время развития компьютерных и облачных технологий, многоядерной архитектуры и других новшеств, - сохранять и поддерживать собственное здоровье особенно актуально. Человек становится наиболее зависимым от современных изобретений, которые снижают его двигательную активность и потребность поддерживать свой организм в тонусе.

Конечно, здоровье человека во многом зависит от наследственности, экологии, однако решающая роль принадлежит самому человеку, его образу жизни. Здесь имеют значение и медицинские, и социальные проблемы: постоянное выполнение правил личной гигиены, уровень жилищных условий, соблюдение режима труда и отдыха, здоровое питание, предупреждение стрессовых ситуаций и состояний, сознательный отказ от вредных привычек [7, с.126].

Современный учебно-воспитательный процесс включает в свою систему проблематику формирования культуры здоровья студентов. Однако такое формирование происходит при изучении отдельных дисциплин и на личных

примерах профессорско-преподавательского состава (внешний вид, психосоматическое состояние и др.) Только совместными усилиями родителей, преподавателей, врачей и самих будущих специалистов можно научить, как поддержать здоровье на возможном уровне, как не разрушить то, что дала природа каждому человеку. Важно, чтобы студенты сами понимали преимущества здорового образа жизни и тогда можно быть уверенными за их будущее и в целом за будущие поколения.

Проблема здоровья с каждым годом обретает совершенно новое осмысление. Если ранее ее решение связывалось преимущественно с медико-биологическими и санитарно-гигиеническими факторами, то сегодня доказано, что здоровье человека – это целостное, системное явление природы, которое обусловлено как естественными и социальными внешними факторами, так и внутренними, определяющими психологическое отношение человека к себе и к тем обстоятельствам, в которых он реализует собственную жизнь.

Проблема формирования культуры здорового образа жизни студенческой молодежи, является одной из приоритетных направлений развития образовательной системы, стратегическая цель которой – воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению.

Центральное место в формировании культуры здорового образа жизни занимают ценностно-мотивационные установки, а также знания, умения и навыки сохранения и укрепления здоровья, организация здорового образа жизни.

Одним из таких значимых факторов формирования привычек к здоровому образу жизни и к созданию гармонично развитой личности является физическая культура. На современном этапе развития общества возрастают требования к физической подготовке людей, ведь именно уровень

здоровья нередко является значимым фактором работоспособности в процессе жизнедеятельности человека. Занятия физической культурой имеют большое значение в формировании здорового образа жизни, в духовном и физическом развитии студенческой молодёжи, они укрепляют здоровье, повышают нервно-психическую активность, поддерживают физическую и умственную работоспособность.

Подавляющее большинство студенческой молодёжи положительно относится к физической культуре и понимает ее значимость. Однако занятия физическими упражнениями, к сожалению, еще не стали неотъемлемой частью их образа жизни. Основной причиной сложившейся ситуации является недостаточная физкультурная образованность молодежи, которая существенно влияет на формирование потребности и повседневной установки на проведение самостоятельных тренировок. Систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима являются мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня деятельности и работоспособности. [40, с.133].

Итак, нами на основании проведенного библиографического анализа научной литературы уточнено понятие здорового образа жизни.

По нашему мнению, *здоровый образ жизни – это интегративное понятие, включающее в себя целый ряд определенных знаний, правил и ценностей о здоровьесбережении и здоровьесберегающей среде, соблюдение которых дает возможность каждому человеку, любого возраста, положения и статуса укреплять, восстанавливать, поддерживать свое здоровье в здоровом биоритме как можно дольше (по количеству лет), что способствует активной и позитивной жизнедеятельности личности для полноценной самореализации в современных условиях.*

Lecture 2. The main components of a healthy lifestyle // Основные

компоненты здорового образа жизни

К основным компонентам здорового образа жизни мы относим:

- рациональный режим труда и отдыха;
- двигательная активность;
- полноценное и сбалансированное питание;
- соблюдение правил личной гигиены,
- закаливание и массаж;
- гармоничные сексуальные отношения;
- культура межличностного общения и психофизическая регуляция;
- отсутствие вредных привычек.

Во все времена для укрепления здоровья и сохранения работоспособности исключительно важна правильная организация режима труда и отдыха. Научно обоснованное чередование труда и отдыха, широкое использование активного отдыха, пребывание на свежем воздухе в сочетании с физическим трудом, физическими упражнениями и спортом — источник энергии, бодрости, творческих сил.

Основой рационального режима жизни является правильная организация эффективного и творческого труда, дающего человеку глубокое удовлетворение и развивающего у него любовь к творческой деятельности.

Включение в ежедневный режим элементов физической культуры совершенно необходимо всем.

Однако особенно важно это работникам умственного труда, которые часто по условиям своей работы мало двигаются и много времени находятся в сидячем положении. Малая физическая подвижность в сочетании со сравнительно большой затратой нервной энергии создает у таких людей ряд неблагоприятных условий, мешающих гармонической жизнедеятельности организма.

Ежедневная утренняя гимнастика должна быть подобрана в соответствии с состоянием Вашего здоровья.

Если невозможно по чему-либо проделать гимнастику утром, следует провести ее днем или вечером в течении 15 мин. Очень полезно в течение рабочего дня два-три раза в течение 3- 5 мин проделать 3- 5 упражнений того комплекса гимнастики, который выполняется по утрам. Такие кратковременные занятия повышают производительность труда и улучшают самочувствие.

Водные процедуры и закаливания лучше проводить по утрам, после гигиенической гимнастики.

Не забывайте о ходьбе — естественный и очень полезный вид физических упражнений, во время ее умеренно активизируются функции организма и создаются благоприятные условия для улучшения деятельности нервной системы и кровообращения, а также углубления дыхания.

Очень полезно выработать привычку ежедневно ходить не менее часа довольно быстрым шагом. Быстрота и длительность ходьбы должна соответствовать состоянию вашего здоровья.

Для ходьбы целесообразно использовать дорогу от дома до места работы и обратно.

Необходимо хотя бы два раза в неделю — один раз в выходной день и один раз в течение недели — заниматься в спортивном зале.

Если такой возможности нет, то следует самостоятельно не менее двух раз в неделю ходить на лыжах или кататься на коньках, играть в теннис, волейбол, плавать, грести на лодке, кататься на велосипеде, ходить в лес или на рыбалку.

В выходной день не следует «подгонять» то, что не успел сделать в течение недели. Лучше так организовать труд, чтобы выполнять все вовремя.

Выходные дни хорошо проводить вне привычной рабочей и бытовой обстановки: вместе с семьей или с друзьями выехать за город — на природу.

Большое значение для организации правильного режима жизни имеет регулярное и правильное питание. Рациональное питание восстанавливает ткани организма и энергию, затраченную на все процессы его

жизнедеятельности. Оно необходимо для сохранения здоровья и повышения трудоспособности. Погрешности в организации питания нередко приводят к различным заболеваниям.

Пища должна быть разнообразной и удовлетворять вкус человека В составе пищевых продуктов должно быть достаточное количество жиров, белков, углеводов, неорганических солей и витаминов.

Обычно рекомендуется во время завтрака потреблять 30% всего пищевого рациона, во время обеда — 45% и во время ужина — 25%.

Исключительное значение для сохранения здоровья и трудоспособности имеет гигиена сна. Во время сна создаются благоприятные условия для отдыха и восстановления процессов в нервных клетках коры головного мозга, а также и в других органах. Несоблюдение гигиенических условий сна приводит к неполноценному отдыху нервной системы и всего организма.

Прежде всего необходимо соблюдать регулярность — ежедневно в одно и то же время ложиться спать. В среднем спать следует не менее 8 часов в сутки. Многие люди распределяют это время так: 7 часов спят ночью и час после обеда. Такое распределение сна создает более бодрое и работоспособное состояние и во второй половине дня.

Спать летом нужно с открытым окном, а зимой - с открытой форточкой. Чистота и температура воздуха в большой степени влияет на освежающее действие сна.

Лучшее положение тела во время сна — на правом боку. При этом создаются наиболее благоприятные условия для жизнедеятельности всех органов и в первую очередь для сердца.

Хорошо перед сном сделать 20 -30 минутную прогулку на свежем воздухе.

Соблюдая рациональный режим дня, вы на долгие годы сохраните хорошее здоровье и работоспособность.

https://novolukomlcrb.by/ratsionalnyj-rezhim-truda-i-otdyha-v-sovremennoj-zhizni

О двигательной активности нам расскажет инструктор ЛФК УЗ «22 –я городская поликлиника» Матусевич Виктория.

http://22gp.by/index.php/moe-aktivnoe-budushchee/869-zdorove-i-dvigatelnaya-aktivnost

Что же такое здоровье? В Уставе ВОЗ говорится, что здоровье – это «состояние полного, физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней».

Многие убеждены в том, что забота о здоровье входит в обязанности врача. Но это не так. Уже доказано, что здоровье человека лишь на 10-15 % зависит от здравоохранения и более чем на 50% от образа жизни, т.е. от знаний и умений сохранять его самим человеком.

Гуманной и творческой личность будет тогда, когда она будет обладать главным богатством человека – здоровьем.

Каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. Здоровье не купишь и не получишь в дар. Поэтому нужно делать все, чтобы сохранить его, пока не стало слишком поздно. Зачастую походов к врачу можно избежать, если правильно выстроить свой образ жизни. Помимо физического здоровья важно и духовное состояние человека. Поэтому воспринимайте жизнь с позитивом, любите близких, дарите им приятные подарки и радуйтесь вместе с ними. Будьте доброжелательны, по возможности спокойны и рассудительны, поскольку раздражительность и ежедневная суета могут нанести вашему сердцу непоправимый вред и привести к нервным расстройствам. Малоподвижный образ жизни – одна из многих бед современного человечества. Мы не в силах изменить мир, но мы в силах изменить свою жизнь. Только в комплексе все эти меры приведут к отличному самочувствию и прекрасному внешнему виду.

Здоровый человек, более производителен, соответственно и востребован. Как и чем поддерживать свою работоспособность, как сохранить свое здоровье? Таким средством, может и должна стать физическая культура. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно.

Физическая культура— сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности.

В наш век – век значительных социальных, технических и физических преобразований научно-техническая революция наряду с прогрессивными явлениями внесла в жизнь и ряд неблагоприятных факторов. К ним следует отнести гиподинамию, нервные и физические перегрузки, связанные с овладением сложной современной техникой, а также стрессы профессионального и бытового порядка и как следствие – нарушение обмена веществ, избыточный вес, предрасположение к сердечно-сосудистым заболеваниям, а подчас и сами эти болезни.

Влияние неблагоприятных факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними. Как показывают многочисленные исследования, лучшим противодействием неблагоприятным факторам оказались регулярные занятия физической культурой, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья людей, адаптации организма к значительным физическим нагрузкам. Чем дальше идет человечество в своем развитии, тем в большей степени оно будет зависеть от физической культуры.

Совсем недавно миллионы людей ходили на работу и с работы пешком, на производстве от них требовалось применение большой физической силы, в быту люди также не могли обойтись без выполнения трудоемких работ.

В настоящее время объем передвижений в течение дня сведен к минимуму. Автоматизация, электроника и робототехника на производстве, автомобили, лифт, стиральные машины в быту настолько повысили дефицит двигательной деятельности человека, что это уже стало тревожным.

Утренняя зарядка является важнейшим элементом физической культуры. Однако она полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного человека. Так как организм после сна еще не полностью перешел к состоянию активного бодрствования, применение интенсивных нагрузок в утренней гимнастике не рекомендуется, а также нельзя доводить организм до состояния выраженного утомления. Утренняя зарядка эффективно устраняет такие последствия сна, как отечность, вялость, сонливость и другие. Она увеличивает тонус нервной системы, усиливает работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, желез внутренней секреции. Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в современной жизни.

Перейдем к вопросу о полноценном и сбалансированном питании.

Рациональное или адекватное питание (лат. R*ationalis* - разумный, осмысленный) - это физиологически полноценное питание здоровых людей, которое соответствует энергетическим, пластическим, биохимическим потребностям организма. Такой тип питания обеспечивает постоянство внутренней среды организма, поддерживает функциональную активность органов и систем, а так же сопротивляемость их к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

В литературе кроме термина «рациональное питание» можно встретить его синонимы - "правильное", "научно обоснованное", "оптимальное", "сбалансированное", "адекватное питание". Все эти термины равнозначны по содержанию.

Что необходимо для того, чтобы питание было рациональным?

Во-первых, сбалансированное питание - это, в первую очередь, питательные вещества или так называемые нутриенты.

Жиры и **углеводы** необходимы в качестве источника энергии для обеспечения процессов, происходящих в организме. **Белки, минеральные вещества** и **вода** необходимы в качестве строительного материала клеток и тканей, для поддержания баланса внутренней среды организма. **Витамины** и **микроэлементы** необходимы для сбалансированного обмена веществ в организме.

Во-вторых необходимо соблюдать режим питания.

В-третьих необходимо придерживаться такого меню сбалансированного питания, которое подходит по возрасту, состоянию здоровья и энергетическим потребностям.

Золотое правило для всех - избегать избытка жирного, мучного, жареного и стараться всегда включать в меню сбалансированного питания пищу, богатую белками, клетчаткой, сложными углеводами, а так же свежие фрукты и овощи.

Это правило и лежит в основе построения Пирамиды питания.

Пирамида питания состоит из пяти секций, в которых представлены различные группы продуктов. Её задача состоит в том, чтобы наглядно продемонстрировать, насколько разнообразным должно и может быть сбалансированное питание и насколько широк выбор вариантов. Используя принципы, заложенные в Пирамиде питания, можно максимально разнообразить рацион, при этом существенно повысив количество необходимых питательных веществ и снизив количество поступающих в организм калорий, а также контролировать потребление жиров, особенно насыщенных.

В основании пирамиды располагаются продукты первого уровня - хлеб (с отрубями или зерновой), макаронные изделия, каши и рис. Эта приготовленная из зерновых пища, богатая углеводами, витаминами, минералами и растительными волокнами, составляет основу питания. Из этих продуктов и нужно готовить большинство блюд на каждый день - от 6 до 11 порций.

Хлеб, макаронные изделия, каши (1 порция)

1 кусок хлеба

100 г варёных макарон

90 г варёного риса

Второй уровень пирамиды представлен фруктами и овощами. Эта чисто растительная пища богата не только витаминами и минералами, но и клетчаткой (растительными волокнами). Фрукты должны быть представлены в рационе 2 - 4 порциями, а овощи 3 - 5.

Овощи (1 порция)

1 пучок салата, петрушки, укропа и т.д.

1 помидор, огурец, картофелина

1 горсть горошка

200 мл овощного сока (чайная чашка)

Фрукты

1 яблоко, банан, апельсин, груша и т.д.

125 г замороженных или консервированных фруктов

40 г сухофруктов

200 мл фруктового сока (чайная чашка)

125 г ягод

Третий уровень - мясо и молочные продукты, являются продуктами животного происхождения. Эта группа, помимо мяса и молока, включает в себя мясо птицы, рыбу, бобовые, яйца и орехи. Все они богаты белками, витаминами, железом, цинком, кальцием и другими необходимыми питательными веществами. Но так как продукты животного происхождения жирнее, чем растительные, то их употребление должно быть ограничено 2 -3 порциями в день.

Молочные продукты (1 порция)

200 мл молока (чайная чашка)

125 г йогурта

50 г творога

60 г сыра

Мясные продукты (1 порция)

60-90 г отварного или тушёного постного мяса

60-90 г рыбы или птицы

200 г варёных бобов

2 яйца

100 г орехов

Верхний уровень пирамиды представляют жиры, растительные масла, соль, соусы и различные сладости, напитки, десерты. Потребление этих продуктов нужно свести к минимуму.

Существует также ряд условий, которые необходимо выполнять в том случае, если принято решение использовать Пирамиду в качестве основы питания.

В ежедневный рацион необходимо включать продукты из всех пяти секций, но те из них, которые располагаются на двух верхних «этажах»

Пирамиды, нужно употреблять в меньших количествах, чем те, которые располагаются в нижних.

По возможности максимально снизить употребление сахара, соли и алкоголя.

Недопустимо заменять продукты из одной группы на другие - употреблять необходимо все представленные категории, ни одна из них не важнее другой.

Необходимо употреблять в пищу только свежие продукты и избегать готовой пищи, требующей только подогрева.

Не игнорировать необходимость физической активности, способной уравновешивать количество съеденного.

Нутриологи разработали **формулу сбалансированного питания** взрослого здорового человека, которая обеспечивает оптимальное соотношение основных питательных и биологически активных веществ, способных проявить в организме максимум полезного биологического действия. Соотношение по массе между белками, жирами и углеводами по этой формуле составляет:

белки **1**: жиры **1,1-1,2**: углеводы **4,6.**

При этом белки животного происхождения должны составлять 55% от суточной потребности белка; жиры растительного происхождения должны содержаться не менее, чем 25- 30% от общего количества жира. Линолевая кислота (ПНЖК)- 4-6% калорийности рациона.

Lecture 3. Healthy lifestyle: an innovative approach in modern pedagogical science // Здоровый стиль жизни: инновационный подход в современной педагогической науке

Возможность и инновационный подход к использованию данного понятия в современной педагогической науке. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с интернет технологиями (положительный и отрицательный эффект для сохранения здоровья).

Сущность и содержание понятия «здоровый стиль жизни».

Ссылки и сноски – из перечня литературных источников для самообразования

Пересмотр целевых установок современного образования в сторону формирования, развития и сохранения здоровья человека требует дальнейшего улучшения физического воспитания, самовоспитания и самосовершенствования [40, 42, 105, 123, 135].

Весомую роль в этом процессе играют используемые по сущности и содержанию понятия. Анализ специальной литературы свидетельствует о том, что используемые понятия: «здоровьесохраняющий», «здоровьесберегающий», «культуросообразный», «здоровый» и другие характеристики образа жизни являются необоснованными и не способствуют формированию мотивов к укреплению здоровья [13, 18, 39, 102, 111, 141 и др.].

Термин «стиль жизни» прочно вошел в тезаурус самых разнообразных наук о человеке. Стиль жизни в современных педагогических исследованиях представлен в качестве одной из категорий здорового образа жизни [30, 58, 74, 79, 90, 120, 145, 161, 171, 189, 199, 211, 222, 225, 230, 231].

Стиль деятельности определяется как «совокупность индивидуальных особенностей определенной деятельности личности, влияющая на способ достижения цели этой деятельности, обусловливающая своеобразие ее выполнения. В стиле деятельности всегда проявляются индивидуальные и типичные особенности личности».[188, с. 748]

Индивидуальность характеризуется как «соматическая и психическая целостность человека, подразделяющая на пять иерархических уровней: анатомо-физиологический; психодинамический; процессуально-психологический; личностный; социальнопсихологический» [146, 147].

Индивидуальные типологические особенности, проявляемые в стиле жизни, связаны с психологическими характеристиками и известны с глубокой древности. Наиболее стойкими консервативными конституциональными признаками человека являются телосложение и некоторые характеристики

нервной системы, где уровень динамических, физиологических и биохимических показателей более лабилен [202, 205, 206]. Однако характер реакции этих показателей на воздействие среды или нагрузки также может оказаться стойким характерным признаком индивида [95, 202, 205, 215].

В системе физического воспитания индивидуальные типологические особенности являются основным предметом исследований, поскольку мышечная деятельность представляет собой основной вид активного поведения человека, обеспечивающего его жизнедеятельность и образ жизни. Установлено также, что стандартное воздействие, связанное с мышечной деятельностью, вызывает неодинаковую адаптивную реакцию органов и систем у индивидов разных типологических категорий [153, 154, 215, 223, 229]. Неодинаковы и диапазоны изменения двигательных качеств, что подтверждается многочисленными исследованиями в спорте [153, 208, 223, 229 и др.]. Известно, что индивидуальные особенности связаны с типом характера и темпераментом человека, которые приобретаются по наследству, или усваиваются в процессе обучения и здорового стиля жизни.

При этом морфологические признаки сочетаются не только с признаками функциональной организации, но и с типом характера и темпераментом человека. Разнообразные проявления индивидуальности, в том числе, в стиле жизни, не случайны и тесно взаимосвязаны, характеризуя собой интегральную морфофункциональную конституцию конкретного человека. Во многих случаях она проявляется столь ярко, что очевидна даже для неспециалиста. Именно телосложение является той формой манифестации конституциональной типологии, которая наиболее пригодна для выявления типа по внешним признакам, направленным на проявление своеобразия личности и деятельности [154].

Зарубежные ученые выделяют несколько стилей жизни в зависимости от преобладающего способа адаптации (агрессивный, комфортный, защитный, индивидуалистический и сопротивляющийся) и предлагают следующую классификацию: агрессивное, уступчивое и отстраненное поведение [227].

А стиль жизни как стратегия достижения индивидуальных ценностей, подразделяется на: - альтруистический, направленный на служение людям; - индивидуалистический, устремленный на самоактуализацию; - икаристический, ориентированный на творчество [232].

Для отечественных исследователей В.С. Мерлина, С.Л. Рубинштейна «стиль» - это типологически обусловленной индивидуально-своеобразной устойчивой способ выполнения того или иного вида деятельности [146, 173].

Философские и онтологические аспекты здорового стиля жизни

Теоретико-методологические положения деятельностного подхода теорий Г.П. Щедровицкого, ценностных ориентаций учений М. Рокича, комплексного подхода к изучению человека Б.Г. Ананьева по мнению П.К. Анохина являются достаточно сложными и противоречивыми [12]. По утверждению В.А. Лищук, одним из важнейших резервов в формировании здорового стиля жизни является повышение мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на основе современных знаний и закономерностей жизнедеятельности человека [130]. Исходя из теоретико-методологических позиций, А.П. Матвеев указывает на отсутствие единого представления о содержательном наполнении структурной организации и целевых ориентаций самого явления «здоровьесберегающие технологии» [144].

В практической действительности разработка и реализация так называемых «здоровьесберегающих» технологий осуществляется в поликультурном образовательном пространстве, где предлагаются средства всестороннего гармоничного развития, компоненты и критерии оценивания [101].

Основное назначение авторской концепции состоит в удовлетворении значимых для населения потребностей: в трудоустройстве, общем и профессиональном образовании молодежи, восстановлении и поддержании физического и психического здоровья, бесконфликтном общении и приобретении навыков заинтересованного и толерантного взаимодействия.

Данный подход направлен на решение стратегических задач развития общества и не может эффективно реализовываться в отдельном регионе без социально-политической и экономической поддержки на государственном уровне. В результате проведенных исследований по определению сущности и содержания понятия «здоровый стиль жизни» было отмечено, что именно в студенческом возрасте происходит становление не только интеллектуального и социального интегрирования в систему общественных отношений, но и формируется стиль жизни.

В период высокой социальной активности у студентов определяются ценностные отношения к своему здоровью и стилю жизни.

С позиций антропологических и онтологических подходов можно понять сущность человеческого бытия (стиля жизни), а также определить методологическую основу и пути формирования здорового стиля жизни [97, 187, 199]. «Стиль жизни человека всегда связан с различными смыслами и ценностями, мы осуществляем смысл бытия – наполняем наше бытие смыслом – всегда через воплощение ценностей: созидания, реализующиеся в продуктивных творческих действиях; переживания, реализующиеся в пиковых переживаниях; отношения, реализующиеся в позиции, занимаемой человеком» [226].

А с позиций других философских подходов ценности определяются как «личностно окрашенное отношение к миру, возникающее не только на основе знания и информации, но и собственного жизненного опыта человека» [73, с. 317]. В данном случае, ценность – это «Ради чего?», это внутренний ориентир жизни, с учетом собственного жизненного опыта по отношению к собственной жизни. Когда речь идет о ценности здоровья, то это единство трех основных компонентов: физического, душевного и социального.

Данные компоненты определяются понятием здоровья, принятым Всемирной организацией здравоохранения. По мнению Т.И. Власовой , «экзистенциальные ценности являются стержнем аксиомы личности и несут определенную функциональную нагрузку: - жизнеопределяющую

(смыслоориентирующую); - интегрирующую (системобразующую); - коррекционную; стимулирующую в разные возрастные периоды, которые могут менять свою базовую основу, опираясь на совершенно иную структуру ценностей различного уровня» [62, с. 24, 169]. Становление системы ценностей - длительный процесс, включающий определенные состояния, превращение из непосредственных в опосредованные, из непроизвольных в произвольные, из неосознаваемых в сознательные.

Как система ценностей человека, здоровье может рассматриваться как один из модусов осуществления здорового стиля жизни, где базовой составляющей является ценность человеческой жизни. По мере своего развития и совершенствования человек пересматривает свое представление об общечеловеческих и личностных ценностях.

Решающим обстоятельством, влияющим на такое переосмысление, является жизнь, опыт человека и его становление. Когда человек здоров и чувствует себя комфортно, то ценности здоровья одни, болезненное состояние изменяет представление о ценности здоровья, придает здоровью бесценный характер. С философской точки зрения здоровый стиль жизни является одним из ключевых экзистенциалов, ценностью и жизненной позицией определенного смысла, требующего ответственного решения на основе понимания и принятия оптимальности человеческого бытия.

В онтологическом плане состояние человека, согласно концепции А.В. Петровского – это «целостность, связывающая воедино процессы, протекающие во внутреннем плане (становление мотивов, целей, схем действования) и в плане поведения (деятельность, действие, операции). Причем схемы действования (спонтанно или целенаправленно порождаемые субъектом и наряду, с мотивами и целями, составляющие внутренний план общения) являются инструментальной основой деятельности, включающей в себя такую совокупность средств осуществления деятельности, как: а) знания, предназначенные для реализации деятельности; б) навыки, как освоенные до степени автоматизма способы употребления определенных средств

деятельности (внешних орудий и органов собственного тела как проводников активности); в) умения, как освоенная человеком система приемов сознательного построения результативного действия». [164, с. 209] Продуктивность деятельности, по мнению автора, соотносится с различными областями деятельности и напрямую зависит от индивидуальных и субъективных качеств и свойств функциональных систем, которые реализуют отдельные психические процессы и имеют индивидуальную меру выраженности, проявляющуюся в успешности и качественном своеобразии освоения и реализации его деятельности. По утверждению И.С. Якиманской «индивидуальность человека формируется на основе наследственных природных задатков в процессе воспитания и, одновременно, - и это главное для человека - в ходе саморазвития, самопознания, самореализации в различных видах деятельности». [219, с. 34] Анализируемые философские, онтологические и психолого-педагогические аспекты здорового стиля жизни с позиций экзистенциализма В. Франкла связаны с различными смыслами и ценностями бытия, с точки зрения П.Б. Гуревича это отношение к миру на основе собственного жизненного опыта. Здоровый стиль жизни с философской точки зрения является ключевым экзистенциалом, ценностью и жизненной позицией определенного смысла на основе оптимальности человеческого бытия. В контексте определения стиля жизни с антропологических позиций в последние годы особенно интенсивно рассматриваются психофизиологические качества и свойства личности как фундаментальные основы проектирования оздоровительных, образовательных и воспитательных технологий. Это не случайно, поскольку личность характеризуется разнообразными состояниями готовности к тем или иным действиям, поступкам и поведению в целом.

Эти состояния готовности, как подчеркивает В.А. Ядов, «не что иное, как диспозиции личности, фиксированные в ее социальном опыте предрасположенности воспринимать и действовать в конкретных ситуациях определенным образом». [218, с. 80] Как уже отмечалось ранее, готовность

личности в современных условиях к определению ценностей, свободы, самостоятельности, ответственности, стратегии жизни и ряд других качеств значительно затруднены вследствие происходящих социальных проявлений в обществе. Поэтому при формировании здорового стиля жизни прослеживается необходимость рассмотрения человека во всем многообразии форм и способов его становления: и как природного индивида, и как социокультурного субъекта, как духовнопрактического существа одновременно. Исходя из рассмотренных философских, антропологических и онтологических подходов можно определить ценностно-мотивационные стратегии в качестве основных составляющих компонентов здорового стиля жизни. В психологическом плане для определения основных составляющих компонентов здорового стиля жизни была взята концепция А.В. Петровского, согласно которой «деятельностное состояние человека есть целостность, связывающая воедино процессы, протекающие во внутреннем плане (становление мотивов, целей, схем действования) и в плане поведения (деятельность, действие, операции), включающей в себя такую совокупность средств осуществления деятельности как знания, навыки, умения» [164, с. 209]. С точки зрения физиологических процессов и фундаментальных учений Н.М. Амосова, П.К. Анохина, И.А. Аршавского управление поведением человека осуществляется за счет работы коры головного мозга, психики и органов чувств, а функциональное состояние которых зависит от оптимальной двигательной активности и сбалансированного питания. В связи с этим, двигательная активность и питание человека определены в качестве биологически важных составляющих здорового стиля жизни [7, 12, 15].

Таким образом, в результате проведенного исследования были выявлены следующие концептуальные базовые составляющие здорового стиля жизни: - с философских экзистенциальных позиций - ценностно-мотивационные стратегии и установки, позволяющие понять здоровый стиль жизни как важнейший человеческий способ жизнедеятельности по сохранению и укреплению здоровья; - с психолого-педагогических взглядов -

системные знания о механизмах, обеспечивающих здоровье человека, навыки и умения по осуществлению здорового стиля жизни; - с физиологической точки зрения - деятельность по удовлетворению биологически необходимых для человека потребностей в двигательной активности и сбалансированном питании. Помимо этого процесс формирования здорового стиля жизни предполагает знание генетических, физиологических и психологических возможностей индивида и методов их контроля, а предлагаемые технологии в большинстве случаев носят чисто описательный характер, что не позволяет формировать, развивать и сохранять здоровье населения [13, 27, 42, 50, 52, 70, 79, 88,92, 111, 113, 116, 121, 136, 137, 157, 163, 166, 167, 181, 182, 192, 194, 203, 204, 210, 231].

Topic 2. Psychological and pedagogical peculiarities of mental, moral and physical health of the individual // Психолого-педагогические особенности психического, духовно-нравственного и физического здоровья личности

(6 ч.)

The concept of personality in psychology. Lifestyle and health. Human health as a value. Health of a person and society. Biological inheritance and human health. Environment and human health. Lifestyle as a factor of health. Psychoanalytic theory of personality (S.Freud). Theory of Individual Psychology (A.Adler). The socionic approach to the study of personality on the basis of Psychological Types Theory (K.Jung). Humanistic theory of personality (A.Maslow). Functional tests used to assess physical health.

Health self-assessment questionnaire (according to V.P.Voitenko). Psychological types as forms of health. Practical recommendations on the data of scientific research. Human mental health. Stress as a protective response to adaptation.

Moral health of a person. Tests for self-assessment of sressoresistance of personality. Self-esteem tests. Personal value orientation tests. Flow state drawing. (Mandala). Assessment of inner health. (Self-observation).

Lecture 1. The concept of personality in the psychology of a healthy lifestyle // Понятие личности в психологии здорового образа жизни

Образ жизни и здоровье. Здоровье человека как ценность. Здоровье

человека и общества. Наследственность и здоровье человека. Окружающая среда и здоровье человека. Образ жизни как фактор здоровья.

Психолого-педагогические концепции воспитания здоровой личности Оптимальная организация жизнедеятельности человека по удовлетворению биологических потребностей в движении и питании как основных компонентов здорового стиля жизни является проблемой для многих научных исследований. Большинство работ решение проблемы воспитания здоровой личности связывают с образом жизни как совокупностью уникальных ценностей, приоритетов и моделей поведения [1, 6, 8, 31, 38, 44, 46, 57, 67, 77, 83, 128]. В настоящее время наиболее востребованными являются концепции: - социального воспитания, основанные на идеях системно-социального проектирования [31, 49]; - общественно-ориентированные, основанные на общечеловеческих ценностях, идеях коллективного творческого воспитания, проектирования и укрепления воспитательных систем [87]; - личностно-ориентированные, основанные на человекоцентрированной картине мира, личностных культурологическим подходах, идеях развития воспитания в контексте культуры, национально-культурной идентификации и гуманизации воспитания [37, 180]; - самоорганизуемого воспитания, основанные на идеях синергетического подхода [119], которые играют большую роль в теории педагогики, но на практике не позволяют добиться желаемого результата, без ущерба состоянию здоровья занимающихся, о чем свидетельствуют данные о том, что более 98% выпускников школ имеют отклонения в состоянии здоровья [94].

Исходя из концепций современной педагогики, Е.В. Бондаревская делает вывод, что воспитание как управление развитием личности должно иметь целью и главным предметом воспитательной деятельности ценностно-смысловое развитие. С учетом этого автор дает следующее определение воспитания: «Воспитание - это культуросообразный, социально ориентированный педагогический процесс, направленный на приобщение

ребенка к ценностям культуры, овладение им социальным опытом, развитие ценностносмысловой сферы его сознания, становление личности и индивидуальности» [35, с. 289].

Далее автор отмечает кризис гуманитарности в российском обществе и предлагает новое педагогическое знание, которое может быть охарактеризовано при помощи следующих блоков понятий:

первый блок объединяет понятия, с помощью которых в концепциях раскрывается сущность современного воспитания: ценности, смысл, цели, принципы, процесс гуманистического воспитания;

второй - включает понятия, характеризующие современную педагогическую реальность (действительность): воспитательное пространство, среда воспитания, мир детства;

третий - объединяет понятия, характеризующие взаимодействие участников воспитательного процесса: субъект и объект, личность, личностный смысл, личностный образ, личностно-смысловое развитие, духовность, воспитанность, межличностное взаимодействие, воспитательные взаимоотношения и др.;

четвёртый - включает понятия, необходимые для характеристики базовых воспитательных процессов (социализация, культурная идентификация, индивидуализация, жизнетворчество, сотрудничество, духовно-нравственное развитие личности).

Автор указывает на дальнейшее развитие теории воспитания с возникновением новых понятий, с помощью которых педагогика будет глубже отражать сущность воспитания, выявлять и описывать закономерные связи между феноменами, где наиболее значимыми компонентами воспитательной системы являются:

• индивидуально-групповой, представляющий собой сообщество детей и взрослых, участвующих в создании, управлении и развитии воспитательной системы;

• ценностно-ориентационный - цели и задачи воспитания, перспективы

жизнедеятельности (класса, группы, школы), принципы построения воспитательной системы;

• функционально-деятельностный, который складывается из таких элементов, как системообразующий вид деятельности, методы и формы организации совместной деятельности и общения; основные функции воспитательной работы, педагогическое обеспечение и самоуправление жизнедеятельностью (класса, группы, школы);

• пространственно-временной, включающий эмоционально-психологические, духовно-нравственные и предметно-материальные связи и отношения субъектов воспитательного процесса, этапы становления и развития воспитательной системы.

Проектирование воспитательной деятельности, по мнению Е.В.Бондаревской, наиболее эффективно будет осуществляться на основе трёх принципов:

- рефлексивности (осмысление собственного опыта воспитанника, обнаружение личностных смыслов);

- интерактивности (соотнесение собственных смыслов, осознание, формирование ценностных ориентиров);

- проективности (развитие самосознания, утверждение своей позиции в деятельности), которые отражают три уровня бытия человека – смысловой, семантический и экзистенциальный [37].

Эти принципы реализуются в логике трёх фаз воспитательного взаимодействия:

1) целью рефлексивной фазы, характеризующейся системным анализом, является обращение к смыслам своей деятельности, понимание своей самости как позиции, достижение внутреннего согласия;

2) ценностная фаза посвящена оформлению смыслов деятельности в процессе системного моделирования в индивидуальные ценности и применению позиции как инструмента понимания мира, иной самости;

3) в проективной фазе, когда субъективная позиция как система

ценностно-смысловых ориентаций становится концептуальным основанием гуманитаризации его деятельности и поведения воспитания.

При этом вся система воспитания, по мнению автора, должна стать системой помощи в субъективном самостановлении человека – только в этом случае он становится активным участником преобразующего социального взаимодействия, в процессе которого может реализовать свою свободу, утверждать своё человеческое достоинство при соотнесении его содержания с определёнными социокультурными ценностями.

Аналогичные выводы представлены и в исследованиях И.А.Колесниковой, где подчёркивается, что в центре того или иного воспитательного подхода всегда обнаруживается ценностное основание, предусматривающее в поведении и жизни человека в целом в соответствие с определённой системой ценностей (государственных, общественных, религиозных, корпоративных, коллективных, групповых, индивидуальных) [112].

В связи с данным утверждением автора, работу воспитателя, как субъекта воспитательной деятельности, отличает умение профессионально взаимодействовать со смыслами, ценностями, установками, с системой отношений, с эмоционально-волевой и рефлексивной сферами человека.

А социально-психологический контекст, определяющий его профессиональную позицию, формирует:

- смыслы, направленные на работу с человеческим качеством;
- систему ценностей, служащую ориентиром при выборе воспитательных целей;
- систему отношений, при которых воспитательные влияния будут восприняты «другой стороной»;
- гуманное отношение к людям, детям, человеку как уникальному феномену;
- эмоциональную включенность в бытийную проблематику воспитанников;

- осознание границ своей компетентности и компетенции, ответственность за взаимодействие с людьми в рамках этих границ;
- готовность к самосовершенствованию, как своеобразную форму оттачивания профессионального инструмента воспитателя [112, с. 26-36].

Сложность и недостаточная изученность человека как субъекта приводит к неизбежной интеграции в процессе его воспитания самых различных подходов и категорий – онтологических, гносеологических, этических, социальных, психологических, эстетических, акмеологических, педагогических и других направлений в современной педагогике.

Всё это становится основанием для использования междисциплинарного подхода в исследовании становления и развития человека как субъекта непрерывного образования и воспитания. Наиболее перспективным в данном направлении при проектировании воспитательной деятельности является синергетический подход, под которым понимается «учение о взаимодействии», как некой направленности исследования и деятельности, но никак не конечного результата.

Это исследование общих закономерностей, действующих в системах, понимание этих закономерностей через параметры порядка, принцип соподчинения, взаимоотношения порядка и хаоса [112]. А содержание синергетики раскрывается такими положениями как:

- взаимодействие разнородных частей воспитательной системы;
- нелинейность, открытость, нестабильность системы воспитания;
- возможное важнее реального;
- внешние и внутренние колебания воспитательной системы;
- динамика качественных изменений воспитательного процесса и субъекта;

- обнаружение эмерджентных новых качеств;
- возникновение пространственно временных и функциональных структур, их хаотичность или упорядоченность, которые в педагогических исследованиях являются основными причинами теории в системе воспитания.

Lecture 2. Psychological types as forms of human health // Лекция 2. Психологические типы как формы здоровья человека

Практические рекомендации по данным научных исследований. Психическое здоровье человека. Стресс как защитная реакция адаптации.

Существуют различные подходы к классификации людей по психологическим качествам. Они представлены, например, в хрестоматии «Психологическая типология». Согласно общему определению, типы представляют собой группы людей, различающиеся по одному или нескольким психологическим качествам, свойствам. Возникает вопрос: *каким же из этих свойств отдать предпочтение?*

Мы уже говорили о различии приобретенных и врожденных (конституциональных) свойств. Очевидно, что приобретенные свойства дадут нам бесконечное разнообразие типов, отображающих общие признаки «менталитета» социальных групп - возрастных, тендерных, профессиональных, политических, религиозных и т.д.

Подобные социально-психологические типы, являясь результатами более-менее длительного научения и адаптации, представляют «поверхностный слой» психики и поэтому не могут служить надежной основой дифференцированной психокоррекции и психотерапии.

Гораздо перспективнее те типологии, которые хотя бы частично учитывают врожденные психические свойства, помогают человеку сформировать **долговременный и устойчивый образ собственного психического здоровья**.

К сожалению, современное состояние психофизиологии и психогенетики пока не позволяет построить «глубинную» типологию, обусловленную структурно-функциональными особенностями центральной нервной системы. Современные типологии основаны на данных наблюдения и эксперимента. Их можно подразделить на частные, описывающие отдельные сферы психики (например, темперамент, характер, интеллект), и общие, дающие интегральные описания личности в целом.

Очевидно, что нас в первую очередь интересуют интегральные типы. Известно, что эту проблему наиболее подробно анализировал К.Г. Юнг в своем обширном труде «Психологические типы». Автор выделил два интегральных типа - экстравертов и интровертов.

Последующие психогенетические исследования, в частности Г.Ю. Айзенка, подтвердили наследственную обусловленность этих характеристик. Их интегральность, отнесенность ко всем психическим сферам тоже не вызывает сомнений.

Однако, учитывая накопленный почти за столетие экспериментальный и психотерапевтический опыт, можно признать, что выделенные К. Г. Юнгом функциональные типы описывают более глубокие и существенные индивидуальные различия, нежели экстра- и интроверсия.

К доминирующим психическим функциям Юнг относил сенсорику и интуицию, мышление и чувство, рациональность и иррациональность.

Американский психолог Д. Кейрси развил и дополнил концепцию Юнга с учетом последних достижений как когнитивно-бихевиоральной, так и экзистенциально-гуманистической психологии. В результате Кейрси создал представление о четырех интегральных психологических типах,

различающихся по наиболее существенным психологическим характеристикам - от ценностно-мотивационной структуры до наблюдаемого стиля поведения.

К пониманию теории Д. Кейрси проще всего подойти, отталкиваясь от хорошо известного представления великого физиолога И. П. Павлова о мыслительном и художественном типах людей. Мыслительный тип отличается «технологическим менталитетом», стремится логически осмыслить и понять явления жизни, придать им рациональный оттенок. Художественный тип, напротив, уклоняясь от «голой» рациональности, воспринимает жизнь эстетически, чувственно, пристрастно. Если разделить каждый из этих типов на две разновидности, мы получим психологические описания, весьма близкие к тем, которые дал Кейрси. Он выделяет четыре психологических типа:

1. «Прометей» (интуитивно-логический);

2. «Эпиметей» (сенсорно-планирующий);

3. «Аполлон» (интуитивно-чувственный);

4. «Дионис» (сенсорно-импульсивный).

Первые два представляют собой разновидности мыслительного типа И. П. Павлова, третий и четвертый - разновидности художественного типа.

Итак, люди первого, **интуитивно-логического типа** - это мыслители-теоретики, стремящиеся к новому знанию ради знания, их «научная жилка» подталкивает к построению более-менее правдоподобных концепций не только относительно мировых проблем, но и прозаических, будничных жизненных ситуаций. К планируемым намерениям и совершаемым поступкам люди этого типа относятся как к своего рода экспериментам по проверке собственных гипотез. Отсюда проистекает склонность к нестандартному, рискованному в морально-этическом смысле поведению. Люди интуитивно-логического типа мало ориентированы на внешние критерии, зачастую скрытны и холодны в общении, обладают высокой, но неустойчивой самооценкой, весьма уверены в себе, нередко характеризуются незрелой

эмоциональностью, их академические способности, как правило, высокие. Они составляют всего 10 % в общей популяции.

Представители второго, **сенсорно-планирующего типа** - это мыслители-практики, их ум избегает всего неясного, они всегда думают о деле, стремясь внести в него порядок, организованность и логическую последовательность. Склонны придерживаться социальных норм и стереотипов, особенно с их внешней, ритуальной стороны. Им свойственно серьезное и ответственное отношение к различным видам деятельности и общения, которые осознаются ими как выполнение определенных обязанностей, причем рационально обоснованных. Их можно назвать разумными конформистами. Сенсорно-планирующие лица серьезны, рассудительны, надежны, лишены особых причуд и эстетических притязаний, нередко проявляют тенденцию к периодическим снижениям настроения, практичны, отчасти чопорны и пессимистичны, их академические способности, как правило, средние. Они составляют 40 % в общей популяции.

Люди третьего, **интуитивно-чувственного типа** - это художественные натуры, высокочувствительные к эстетическим и этическим сторонам жизни, обладающие прирожденной эмпатией и высоким интересом к другому человеку. Они придают большое значение духовным исканиям, которые могут привести к глубокой и искренней религиозности. В неформальном и профессиональном общении находят наибольшее удовлетворение - glavsovet.ru. Их конформизм носит аффективно-обусловленный характер, основанный наличных симпатиях и антипатиях. Интуитивно-чувственные лица весьма лабильны, эмоциональны, эстетически ориентированы, приятны в общении, легко выходят из рамок формального поведения, мечтательны, оптимистичны, чувствительны и чувственны, порой капризны, легко заражаются чужими эмоциями. Их академические способности, как правило, средние. Они, как и второй тип, составляют 40 % в общей популяции.

Наконец, люди четвертого, **сенсорно-импульсивного типа** - это тоже художники, однако с большей долей прагматизма, чем у интуитивно-

чувственных, не склонные, в отличие от них, к сентиментальности и романтизму. Их художественное начало проявляется в мастерстве спонтанных и скоротечных коммуникаций и психомоторной одаренности. Они любят вносить в жизнь игровые и непредсказуемые элементы. Это практические нонконформисты, которых трудно вовлечь во все рутинное, заранее известное, скучное. Сенсорно-импульсивные лица весьма мало предсказуемы, склонны к риску, практичны и трезво реалистичны, стабильно оптимистичны, бесхитростны, весьма активны, не склонны к абстрактным рассуждениям, решительны. Их академические способности, как правило, невысоки. Их доля составляет 10 % в общей популяции.

Согласно определению ВОЗ, **психическое здоровье** — это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

ВОЗ выделяет следующие **критерии психического здоровья:**

осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;

чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;

критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам;

соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;

способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;

способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы;

способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств .

Всемирный день психического здоровья отмечается 10 октября, начиная с 1992 года.

Отличие психологического здоровья от психического, главным образом заключается в том, что психическое здоровье имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, а психологическое – относится к личности в целом и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского аспекта.

Термин «психологическое здоровье» был введен в научный лексикон не так давно автором Дубровиной, которая считает, что психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Неоспорима и связь психологического здоровья с физическим.

Результаты исследования Стивена П. Джюэтта, изучавшего психологические характеристики людей, благополучно доживших до 80-90 лет, показали, что всем им характерны следующие качества: оптимизм, эмоциональное спокойствие, способность радоваться, самодостаточность и умение адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам.

Если составить *обобщенный портрет психологически здорового человека, то мы увидим спонтанного, творческого, жизнерадостного, веселого, открытого, познающего себя и окружающий мир человека не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Он находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей. Такой человек берет ответственность за свою жизнь прежде всего на себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом. Это человек, находящийся в гармонии с самим собой и окружающим его миром.*

Таким образом, можно сказать, что ключевым словом для описания психологического здоровья является слово «гармония». Это гармония между

различными аспектами: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими.

Критерии, по которым можно определить, насколько психически и психологически здоров тот или иной человек, достаточно размыты. Есть понятие «нормы», но оно во многом обусловлено социально-культурными особенностями, обычаями, традициями и устоями того или иного общества, особенностями профессиональной деятельности, а также ситуациями, в которых человек чаще всего проявляет себя.

Берсеркер, т.е. викинг в состоянии своего рода боевого транса — почти идеальный боец на поле боя, тем не менее, в других обстоятельствах назвать его поведение нормальным затруднительно. Циничный и малочувствительный патологоанатом в наибольшей степени способен реализоваться в своей профессии, но вне работы может выглядеть в глазах окружающих по меньшей мере странным и непонятным.

Норма характеризуется балансом между реальностью и приспособлением к ней, установкой на самоутверждение и саморазвитие в единстве чувством ответственности, достаточным потенциалом психической энергии, с активностью.

Норма — это умение преодолевать жизненные трудности и принимать вызов обстоятельств.

Психическое здоровье снижается при болезнях и с возрастом — после 75 — 80 лет (не у всех) а иногда и раньше. Психическое здоровье — это понятие не статическое, а динамическое.

К норме относятся:

1. **Интеллект**. Хорошие умственные способности, продуктивное мышление, стремление находить оптимальный выход, полагаясь на реальные факты. Знание своих сильных сторон, умение добиваться цели в разумные сроки. Совершенствование навыков, наличие воображения.

2. Моральный облик: чуткий человек, без черствости «бездушия», нравственной тупости. Справедливый, объективный. Полагается на собственное суждение. Мнение окружающих для него не закон, хотя и существенно. Твердая воля, но не упрямство. Признает ошибки, но без самобичевания.

3. Социально привлекательное адаптивное поведение, контакты с людьми разных возрастов и социальных слоев. Чувство ответственности и непринужденные отношения с вышестоящими и нижестоящими личностями, гибкое чувство социальной дистанции. Спонтанность эмоционально-поведенческих реакций.

4. Личностный оптимизм, характер добродушный, самостоятельный. Реалист, не боится риска.

5. Эмоциональность: без излишней доверчивости и подозрительности. Свежесть чувств.

6. Сексуальность: учет пожеланий и мнений партнера, уважение к нему.

Условно состояние психологического здоровья можно разделить на три уровня:

Высокий (креативный), для которого характерна устойчивая адаптация к среде, наличие резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активное творческое отношение к действительности. Такие люди не требуют психологической помощи.

Средний (адаптивный) – люди, в целом адаптированные к социуму, однако имеющие некоторую повышенную тревожность, неприспособленность к отдельным нестандартным, не слишком часто встречающимся в жизни ситуациям. Своевременная и квалифицированная психологическая помощь в большинстве случаев может быть полезной и обеспечить более быстрое и менее болезненное преодоление жизненных трудностей.

Низкий (дезадаптивный) уровень свойственен людям, стиль поведения которых характеризуется, прежде всего, стремлением приспособиться к

внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям или возможностям, или, наоборот, используя активную наступательную позицию, подчинить окружение своим потребностям. Люди, отнесенные к данному уровню психологического здоровья, требуют индивидуальной психологической помощи [2].

Как любят говорить психиатры, «нет абсолютно здоровых людей, есть неообследованные».

Полным набором абсолютно нормальных психологических показателей, по данным Е.А. Шапошникова, обладает лишь 25-30% людей. Но на различных этапах жизни даже полностью психически здоровые люди могут не всегда нормально реагировать на те или иные ситуации, в частности на собственные соматические заболевания. 55-60% людей балансируют между полноценным психическим здоровьем и теми или иными преходящими или незначительными нарушениями. И только 3-5% могут считаться психически нездоровыми, требующими психиатрического лечения (этот показатель значительно колеблется в различных странах) .

Термин «**стресс**» (в переводе с английского stress) означает *«давление, нажим, напряжение».*

Согласно Большого толкового словаря русского языка, «***Стресс*** – *состояние напряжения организма человека или животного как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы (холод, голодание, физические и психические травмы и т.п.)».*

По своей сути ***стресс*** - *это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные и позитивные эмоции.* Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, и в этом случае он имеет положительное значение. Но с другой стороны, если стрессов становится

слишком много, организм слабеет, теряет силы, способность решать проблемы и может вызвать серьезные заболевания.

Стрессы можно подразделить на:

- **Положительные и отрицательные** – *по степени эмоциональной окраски.*
- **Кратковременные и долгосрочные** - *(или острые и хронические) – по продолжительности.*
- **Физиологические и психологические** – *последние , в свою очередь, подразделяются на информационные и эмоциональные по причине возникновения.*

Источники стресса могут быть:

Внешние - *переезд на новое место жительства, смена работы, смерть близкого человека, развод, каждодневные неприятности, связанные с денежными проблемами, выполнением обязательств к определенному сроку, спорами, семейными отношениями, невысыпанием.*

Внутренние – *пересмотр жизненных ценностей и убеждений, изменение личной самооценки и т.п.*

Причины и факторы, вызывающие стресс (психологи называют их стрессоры), разнообразны и многочисленны:

- *перемены в жизни (каникулы, новая работа, брак, развод и т.д.);*
- *любая сильная эмоция;*
- *усталость;*
- *физическая травма, операция, заболевание;*
- *шум;*
- *резкие изменения температуры и т.д.*

Любого рода перемены, даже положительные, заставляют нас приспосабливаться к новым обстоятельствам. Но при всем разнообразии переживаний и шоковых ситуаций, случающихся в нашей жизни, реакция организма на любой стресс, в сущности, одинаковая – в организме

запускаются, выработанные много веков назад, биохимические процессы, назначение которых – справиться с экстремальной ситуацией. Со временем действие стрессоров суммируется и накапливается. Чем больше их в нашей жизни в данный период, тем выше будет уровень нашего стресса.

Защитная реакция организма при продолжающимся или повторяющимся действии стрессора проходит через три определенных стадии.

- **В первой стадии** – *реакция тревоги (в ответ на раздражение, независимо от его природы), происходит активизация всех систем организма.*
- **Во второй стадии** – *стадии резистентности (сопротивляемости, устойчивости), организм начинает адаптироваться к продолжающемуся действию стрессора.*
- **Третья стадия** - *стадия истощения, наступает при длительном воздействии стрессора. Энергия, необходимая для адаптации, истощается, общая сопротивляемость организма резко падает. Если в этот период не будет оказана помощь, стадия истощения может завершиться серьезным заболеванием и даже летальным исходам.*

Симптомы могут постепенно нарастать или возникать внезапно, в течение нескольких минут. Появляются приступы тревоги, беспокойства, паники, которые обычно длятся недолго, протекают в виде эмоциональных взрывов, сопровождающихся чувством ужаса и такими реакциями организма, как усиленное сердцебиение и потение. Тревожное состояние, как правило, развивается постепенно. К симптомам также можно отнести мышечное напряжение, усталость, раздражительность, нетерпеливость, бессонницу или расстройства сна, трудности с концентрацией внимания, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушение памяти, повышенная утомляемость и т.д.

Бережем сердце!

Стрессы являются главными факторами риска возникновения и обострения многих заболеваний: сердечно-сосудистых (инфаркт миокарда, стенокардия, гипертоническая болезнь), желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки), снижения иммунитета.

К негативным реакциям приводят не только сильные, острые, но и небольшие, но длительные стрессовые воздействия. Поэтому длительное психологическое напряжение, депрессии также могут приводить к заболеваниям.

Лечение стресса медикаментозными средствами показано только по назначению врача. С учетом состояния пациента врач может назначить седативные препараты (лекарственные средства, уменьшающие нервное напряжение и волнение, а также снижающие чувство страха) или транквилизаторы (лекарственные средства, способствующие снятию эмоционального напряжения).

СПОСОБЫ И ПРИНЦИПЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

Каждому из нас присущ свой уровень стресса, который определяется наследственными и другими факторами и свой уровень отношения и реагирования на стресс.

Разные люди отвечают на стресс по-разному: одни начинают поглощать немыслимое количество пищи, другие совсем теряют аппетит; одни с трудом засыпают ночью, в то время как другие испытывают сонливость даже днем.

К базовым принципам преодоления стресса следует отнести:

- **Отвлечение от стрессовой ситуации** - *если происходящее производит на человека сильное впечатление и после этого он продолжает думать об этом, то тем самым он «застревает» на стрессовой ситуации и думает не о том, как ее разрешить, а постоянно переживает по поводу произошедших событий*. Чтобы отвлечься от стрессовой ситуации, необходимо подумать о чем-нибудь другом связанном с приятными ощущениями и переживаниями (отдых, приятное событие, личные достижения).
- **Снижение субъективной значимости события, вызвавшего стресс** - *пересмотреть свое отношение к случившемуся по принципу: «Что не делается, то к лучшему…».*
- **Активное поведение** – *не держать в себе нахлынувшие чувства и эмоции, вызвавшие стресс, а выплеснуть наружу накопившуюся энергию путем занятия каким-то даже немыслимым делом (например, помыть окно или пол зубной щеткой, протирание чистой посуды и т.п.); а также занятия спортом, игрой в футбол, волейбол и т.п.*
- **Умение расслабляться** - *стресс вызывает общее напряжение и увеличение частоты волн мозговой активности.* Расслабление же, наоборот, снижает их частоту, что приводит к снижению уровня возбуждения центральной нервной системы.
- **Позитивное мышление** - *позитивный способ мышления и связанные с ним положительные эмоции добра, любви, радости – это главный личностный инструмент обеспечения здоровья и благополучия.*

К числу других способов снятия стресса и поддержания психического здоровья можно отнести следующее:

- **В любой ситуации** *следует сохранять оптимизм.*
- **Стремиться** *к разумной организованности в жизни, работе, быту*

Научиться говорить себе нет, не брать на себя решение слишком многих проблем, тем более чужих, определив границы собственных возможностей.

Учиться радоваться жизни.

Не быть максималистом.

Не копаться в своем прошлом и тем более не сожалеть о том, что не сделал когда-то или сделал не так.

Соблюдать правильный режим питания, сна и отдыха.

Не злоупотреблять алкоголем, воздерживаться от вредных привычек.

Вести здоровый активный образ жизни, занимаясь ежедневно физическими упражнениями и самомассажем головы, шеи, плеч, ступней.

При необходимости – снижение темпа жизни и пересмотр некоторых жизненных позиций.

Уважаемые магистранты! Помните! Полностью исключить из жизни стрессовые ситуации невозможно, но можно жить и работать так, чтобы свести их число к минимуму, минимизировать их последствия и тем самым сохранить здоровье на долгие годы.

Lecture 3. Spiritual and moral human health // Духовно-нравственное здоровье человека

Тест на самооценку срессоустойчивости личности.

Тест для исследования самооценки.

Социальное восприятие и духовно-нравственное здоровье личности

В данной статье мы коснемся ряда важных вопросов, связанных с поиском новых методологических оснований психологической науки, теоретически значимых, прежде всего, в таких ее областях как социальная психология и психология личности *. Название статьи прямо показывает это. Связь данных направлений современной психологии с проблематикой современной педагогики представляется нам очевидной.

** Обоснование и раскрытие всех положений данной статьи см. в приведенных работах автора.*

Изучение восприятия человеком социальной реальности является, несомненно, актуальнейшей проблемой психологической науки. Достаточно указать на то, что возникающие во внутреннем мире человека образы, в роли регулятора его поведения влияя на происходящее, формируют будущее. Особо интересный предмет исследования – представления людей о скрытых тенденциях в жизни человечества, о духовной сущности планетарных процессов. Необходимо изучать и то, насколько человек осознает *манипуляцию своим внутренним миром* со стороны внешней информации, в частности, в контексте информационно-психологической войны, ведущейся против нашей страны (в том числе через систему отечественного образования). Насколько человек в этой связи признает проблему искажений своих представлений о мире, о людях, о самом себе?

Любой образ – субъективен, пристрастен. Важно искать то, что способно уменьшить искажения наших представлений о мире (и в психологии и в педагогике). Поэтому об искажениях социального восприятия, его аморфности, зависимости от навязываемых оценок, образов, стереотипов и т.п. говорить сегодня более чем нужно.

Главное условие для этого мы усматриваем в активном стремления человека к нравственному здоровью. Восприятие действительности все более утрачивает именно нравственные критерии. В нравственном состоянии человека и общества заключается и основной источник планетарного кризиса. И это надо понимать. Люди все более отходят от норм морали, от соблюдения духовных законов. Эти апостасийные тенденции в мире легко почувствовать через сопоставление, например, с Заповедями Божьими, в которых эти законы воплощены.

Мы исходим из того, что отечественное образование должно особенно заботиться о духовно-нравственном здоровье людей, о формировании у

человека на этой основе стремления к максимально адекватному восприятию действительности.

Современная психология должна помогать педагогике. Но возникает вопрос – достаточно ли в психологии знания о духовном начале в человеке? Ведь психология, по сути, только начинает поворачиваться к этой области от своей (если так можно выразиться) «придушенности» материализмом. Поэтому психологической науке следует обратиться к тому, что известно о сфере Духа другим формам познания. Прежде всего, следовало бы полагаться на резервы, которые несет в себе отечественная религиозная традиция – Православие.

В Институте психологии РАН изучение данной традиции является плановой НИР. В ее рамках поставлена задача формирования системы психологического знания, ориентированного на привлечение православно-христианского наследия, на соотнесение святоотеческого и научного подходов.

Для темы данного доклада полезны святоотеческие знания о процессе духовного совершенствования человека, о «мире его страстей», об искажениях в познании духовных смыслов. В частности, значим принцип, увязывающий познание мира и нравственный уровень познающего – «*чистые сердцем Бога узрят*».

Что необходимо учитывать в изучении нравственности при опоре на святоотеческое наследие? Прежде всего – онтологические основания нравственности, связь этих оснований с метафизическими характеристиками человеческого бытия.

Во-первых, следует признать **нравственные законы** как *объективно существующие* духовные законы мироздания, воплощенные в Заповедях, данных человечеству Творцом. Надо отметить, что религиозное чувство всегда говорило человеку (в той или иной форме и мере, с различными искажениями) о неких «правилах мироздания», которые он не может нарушать безнаказанно.

Нравственный закон как символ, как отражение метафизических Законов Духа, как «божественное повеление» человеку, не сводится к представлениям о культуро-детерминированных нормах морали – этих искаженных отголосках Нравственного Закона. А уж тем более нравственность несводима к различным формам корпоративной этики. Но подмены в понимании предмета существуют, даже в науке (не говоря о здравом смысле). И в этом заключена трудность в изучении нравственного здоровья и в психологической науке и в педагогике.

Следует подчеркнуть, что Законы Духа не изменяются вслед за нравственной деградацией человечества (они не «эволюционируют» вслед за техническим прогрессом). Святые отцы подчеркивают, что Высший Законодатель долготерпит и милосердствует к людям, уходящим от Него. Но не надо забывать, что итог ухода человечества от Заповедей описан в Откровении апостола Иоанна Богослова.

Существование духовных законов, однако, сегодня поставлено под сомнение. В какой мере надо соблюдать непрописанное юридически, а тем более мешающее свободе? – вопрошает человек.

И этот вопрос помогает нам указать на второе положение – важность для научного человекознания понятия **греха**. В психологическом плане грех есть нарушение человеком *иерархии составляющих его структур* – на высшее место выходит «плотское» начало, «низшее я» человека. Духовное в нем задавлено. Но именно с таким «перевернутым человеком» и имеет дело современная психология и педагогика.

Как явление же *метафизическое*, грех – это отступление человека от своей истинной природы и предназначения. Грех – это сохранение своего «искаженного состояния»: человек, который призван «ходить в свете», пребывает «во мгле» (как пишет об этом наш выдающийся философ И.А. Ильин).

Третий момент - познание онтологии нравственного начала неотделимо от проблемы **добра и зла**, которая не решается на основе манихейских и

оккультных «перепевов» идеи полярностей/противоположностей (например, диакосмезы Гераклита). Христианство подчеркивает: зло не имеет источника в Божественном бытии. Зло является *нарушением* духовных законов Вселенной созданными Творцом существами – ангельскими силами и человеком. Но в нашем апостасийном мире зло существует реально, как отрицательный метафизический фактор человеческого бытия ибо есть нарушители духовных законов мироздания и, соответственно, носители «темных сил».

При изучении вопросов адекватности социального восприятия, особенно его духовных аспектов важны святоотеческие предостережения о маскировке «темных сил» под «силы света». Зло старается подчеркнуть свою *относительность*, или даже представить себя как средство, помогающее достигать «светлые цели».

Четвертый момент - проблема **совести**. Как поразительно мало внимания уделяется наукой этой представленности в человеке духовных законов мироздания! Осмысление нравственного здоровья должно учитывать, что совесть искажена неправильными представлениями о добре и зле, нарушением Нравственного Закона. В результате, «совесть усыпляется» и даже «сжигается» (о чем мы читаем в Первом Послании Апостола Павла Тимофею - 4:2).

Сложной проблемой, которую нельзя не упомянуть, говоря об усыплении совести, является связь «голоса совести» с религиозной принадлежностью. Что делать с тем фактом, что допускаются убийство «неверных», не признается человеческое достоинство представителей иной религиозной и этнической принадлежности!? При подобных представлениях людей «угрызений совести» может не чувствоваться.

Пятый момент предполагает осознание сущности ***любви***, – как проявления Вселенского онтологического единства всего сущего. Любовь – это высшая духовность ценность. В нее нельзя играть, имитировать ее

наличие, тем более осквернять известными терминологическими подменами, покрывающими блуд и разврат.

Продолжая тему поиска духовно-онтологических оснований нравственного здоровья, вернемся к проблеме изучения социального восприятия.

При изучении представлений людей о **духовно-нравственной сфере**, следует четко видеть, как люди теряют опору в национально-культурном опыте. Многие чувствуют – и новую «наднациональную» зловещую систему ценностей, и выползающую из инфернальных глубин архаику неоязычества. Как в театре абсурда грех подается как «добродетель», традиционно понимаемое зло становится «добром» и, наоборот. Более того, зло изобретает свое представление о «добре» (криминальные сериалы показывают это).

Образы сочетания «нового варварства» с «техническим прогрессом человечества» *задают* и *одновременно маскируют* основной нравственный выбор людей: *свобода для страстей или свобода от них*.

Социальное восприятие должно видеть неоязыческую псевдо-ориентализацию мира, различать формы анти-христианства, независимо от того, будем ли мы понимать приставку *анти-* в смысле «противо», или (что более коварно), «вместо» – поскольку в последнем случае мы выходим на тему духовных подмен.

Социальному восприятию надо раскрывать нравственно-деструктивную роль философии ***постмодернизма*** – этого переходного мировоззрения на пути к идеологии «нового миропорядка». Люди должны понимать, что последняя будет жестко предъявлена человечеству в случае победы мондиализма. Постмодернизм задает свободу от Нравственного закона и нравственного идеала. Все оценки действительности «управляемо хаотизируются». И мы видим, как абсурд становится равноправным логике. Поэтому стоит ли удивляться, что планетарное безумие растет.

Социальное восприятие должно вскрывать роль ***массовой культуры***, питающейся пошлостью, отрицающей христианские ценности, лишающей

человека опоры даже на эстетические категории (ибо все они условны). Люди должны также видеть порочный круг: массовое искусство отражает многоликую похоть, и предлагает резонирующий ей продукт. Душа принимает предложение и потребляет его, усиливая греховные состояния.

Особая тема – подмены религиозного опыта. Даже в традиционных религиях. Надо учиться видеть, например, что православная молитва, в принципе, не может «облегчаться» «христианской йогой», приемами неопятидесятничества, другими психотехниками.

Отметим другие классы представлений людей о происходящем (и грядущем), относительно которых искажения социального восприятия не способствует развитию личности и ее нравственному здоровью.

Социальное восприятие должно видеть борьбу тенденции к планетарной интеграции и тенденции к сохранению культуро-исторических реальностей. Причем надо видеть как естественную составляющую данного взаимодействия, так и «подпитку» через социально-политическое проектирование. В построение нового мироустройства вовлечены колоссальные средства. Поэтому происходящее не является процессом неизбежным и естественным – идея, которую навязывают человечеству, и, к сожалению, достаточно успешно.

Для раскрытия проблемы, уточнения вопросов с ней связанных, важна связка понятий, выражающих положительные интеграционные стремления людей, и терминов, отражающих несогласие человека с заявленными формами объединения человечества под флагом однополярного мира. В частности, термин *глобализм* – отражает понимание людей существования конкретного *проекта* по претворению в жизнь мировидения его участников. Восприятие глобализма как войны против традиционных национально-цивилизационных структур обосновано, и должно учитываться. Многоликий *антиглобализм* с духовно-нравственной и психологической точек зрения является протестом против предчувствуемого шока от «новой тоталитарности». Действительно, в рекламе, в СМИ мы видим навязчивые

образы «будущего счастливого человечества», хотя под «счастливчиками» почти уже нескрываемо подразумевается «золотой миллиард». Надо, чтобы картинки «счастливой жизни» не усыпили распознавание возникающего «нового апартеида» и «новых форм рабства человека».

В ***образах мировой политики*** требуется, поэтому, исследование представлений людей о реальном политическом суверенитете государств (насколько субъектность наций не является лишь элементом «глобального спектакля»), о геополитических центрах силы, включая «теневые», об оппозиции «стран золотого миллиарда» и так называемых «стран-изгоев», о «демократии» и «защите прав человека» как «дымовой завесы» для нового мироустройства.

В представлениях о мировой ***экономике*** следует выделить темы защиты национальных ресурсы и о судьбах экономически «нерентабельного» населения.

Интересны ***образы «сетевых сообществ»***. Сегодня недооцениваются психологические и нравственно-духовные проблемы человека в «обществе Сети». Но такое общество способно породить неизвестные последствия. Сеть позволяет, например, осуществлять честолюбивые проекты, наслаждаться новыми, анонимными, формами влияния на мир. В Сети создаются и особые условия для компенсации разнообразных глубинно-психологических комплексов людей. Любой проект «теневого сетевого сообщества» способен порождать «собственный терроризм». Сеть предполагает новые формы социального управления, итог которого уже получил меткое название «компьютерного концлагеря». В то же время люди все же недостаточно ясно представляют опасности «кибер-тоталитаризма» на основе новых информационных технологий, а тем более опасности собственной «киборгизации».

Важнейшая тема – ***субъекты*** политического проектирования. Представления людей о «закулисном» уровне планетарной регуляции

подводят нас к теме образов *транснациональной элиты*, воплощающей свой проект видения будущего мира.

Исходя из закономерностей образной сферы человека ясно, что образы «элитарной глобальной иерархии» в головах «сильных мира сего» уже сами по себе влияют на мир. *Образ неотрывен от своей регулирующей функции.*

Отметим класс представлений о ***планетарных угрозах***. Конкуренция «*проектов мировидения» на фоне форм сопротивлений* им способна породить различное будущее человечества. Поэтому значимо изучение адекватности его образов относительно и «искренних социальных утопий», и «апокалиптических ожиданий».

Особо подчеркнем, что усиливающаяся хаотизация жизни на планете облегчает воздействие отрицательных метафизических сил – т.е. сил зла.

Актуальность темы представлений об угрозах сегодня резко возросла. Разрушается сложившаяся в последние десятилетия система ценностей, основанная на идее потребительства, как критерия качества жизни. Ухудшение материального благосостояния вызывает психотические реакции – тревогу, депрессию, страх. Это может быть использовано в информационно-психологической войне против нашей страны, в частности, в плане усиления влияния духовных воздействий (тоталитарных сект, оккультных влияний и т.п.). Гражданам России должна быть предложена антикризисная система установок, укорененная в нравственно-духовных ценностях, прежде всего, православных, выражающих российскую ментальность на глубинном уровне, основанная на воспитании здорового **патриотизма**, помогающего человеку сопротивляться манипуляции его внутренним миром.

Великое подспорье – наследие И.А. Ильина, раскрывающее становление национального самосознания народа, духовные основы нравственно-патриотического самоопределения личности.

Столь же великой помощью является наследие славянофилов.

И последнее, важное для раскрытия взаимоотношения тематики социального восприятия и нравственного здоровья.

Св. Николай Сербский, современные представители Православной Церкви (например, патриарх Кирилл) напоминают, что слово «кризис» – греческое, и означает «суд», который предлагается понимать как «суд Божий». Это, действительно, помогает глубже осознавать, что современный планетарный кризис – результат апостасийных оснований цивилизации, ее духовно-нравственной коррозии.

ТЕСТ НА САМООЦЕНКУ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

Конфликты, как и другие негативные факторы нашей жизни, создают нервозные состояния и часто приводят к стрессу. Предлагаемый Вам тест позволит оценить Ваш уровень стрессоустойчивости. Вы получите более объективный результат, если Ваши ответы будут правдивыми и искренними.

Обведите любым знаком (кружком, птичкой) подходящий вариант Вашего ответа на каждое утверждение. Если бланки осутствуют, - на чистых листочках рядом с номером вопроса ставится балл, соответствующий утверждению: «редко», «иногда», «часто».

№ п/п	Утверждения	Редко	Иногда	Часто
1.	Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2.	Я стараюсь что-то делать, даже если не совсем здоров	1	2	3
3.	Я постоянно переживаю за качество того, что делаю	1	2	3
4.	Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6.	Я бываю раздражителен	1	2	3
7.	Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3

8.	Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9.	Я страдаю бессоницей	1	2	3
10.	Своим недугам я могу дать отпор	1	2	3
11.	Я болезненно переживаю неприятности	1	2	3
12.	У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13.	У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14.	Мне не достает уверенности, чтобы реализовать себя	1	2	3
15.	У меня не хватает времени для любимых дел	1	2	3
16.	Я все делаю быстро	1	2	3
17.	Я испытываю страх за свое будущее	1	2	3
18.	Я часто переживаю из-за своих необдуманных поступков	1	2	3

Обработка результатов: теперь посчитайте баллы, которые Вы набрали, и определите, каков уровень Вашей стрессоустойчивости, по таблице:

Суммарное число баллов	Уровень стрессоустойчивости	Уровень
51-54	очень низкий	1
53-50	низкий	2
49-46	ниже среднего	3
45-42	чуть ниже среднего	4
41-38	средний	5
37-34	чуть выше среднего	6
33-30	выше среднего	7
29-26	высокий	8
25-18	очень высокий	9

Чем меньше суммарное число баллов Вы набрали, тем выше ваша

стрессойстойчивость.

И если у Вас 1-й и даже 2-й уровень, Вам необходимо позаботиться о себе и менять свой образ жизни!

ТЕСТ ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ САМООЦЕНКИ

Тест по определению самооценки

Инструкция: «Вам предлагается ответить на 20 вопросов. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак «+» (да), если нет — знак «-» (нет)».

Текст опросника

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
1. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
2. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
3. У меня отсутствует уверенность в себе.
2. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
4. Временами я чувствую себя никому не нужным.
5. Я все делаю хорошо (любое дело).

8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.

14. Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.

15. Я редко жалею о том, что уже сделал.

16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.

17. Я сам думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.

18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.

19. Мне чаще везет, чем не везет.

20. В жизни я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов: Подсчитывается количество согласий («да») под нечетными номерами, затем — количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от -10 до +10.

Результат от-10 до-4 свидетельствует о низкой самооценке.

Результат от -3 до +3 — о средней самооценке.

Результат от +4 до +10 — о высокой самооценке.

Тест для исследования самооценки (модификация Л.П. Пономаренко)

Инструкция испытуемым. Известно, что личностные качества, присущие человеку, расположены на континууме, состоящем из полярных характеристик. На бланке (рис. 25) представлено 15 свойств характера, имеющие два полярных полюса. Последовательно по каждой паре определите, как это свойство проявляется у вас. В середине бланка имеются колонки, имеющие номера от 1 до 7. (При отсутствии бланков можно работать на листочках, предварительно расчертив их подобно табличке, представленной далее.)

На примере первой пары разберем, как работать с методикой. Если вы выбираете столбец под номером 1, это означает, что вы на 100% добрый человек (в вас нет ни 1% злости). Если вы считаете себя на 100% злым человеком, то должны выбрать столбец № 7. Столбец № 4 означает среднюю позицию (т.е. в вас 50% «доброты» и 50% «злости»). Столбец № 3 — вы скорее добрый человек, чем злой (примерно 65% «доброты» и 35% «злости»).

Столбец № 2 — примерно на 80% вам присуща характеристика, указанная справа, и на 20% — та, что слева. Выбор столбца № 5, соответственно, означает, что у вас немного больше выражено качество, представленное слева (в данном случае — примерно 65% «злости» и 35% «доброты»). Столбец № 6 — примерно на 80% вам присуща характеристика, указанная слева, и на 20% — та, что справа. Итак, вы уже догадались, что, чем ближе расположен столбец к правой или левой стороне пары свойств, тем больше выражен этот полюс и, соответственно, меньше — второй.

		1	2	3	4	5	6	7	
1	Добрый						*		Злой
2	Общительный								Замкнутый
3	Уверенный в себе								Неуверенный в себе
4	Раздражительный								Спокойный
5	Неоткровенный								Откровенный
6	Нерешительный								Решительный
7	Понимающий других								Не понимающий других
8	Смелый								Робкий
9	Симпатичный								Несимпатичный
10	Нуждающийся в поддержке других								Самодостаточный
11	Импульсивный								Уравновешенный
12	Подчиняющийся								Доминирующий
13	Умный								Глупый
14	Активный								Пассивный
15	Целеустремленный								Беспорядочный

На ***I этапе*** работы по каждой паре вы выбираете номер колонки, соответствующий тому, как каждое из свойств проявляется у вас в настоящий

период вашей жизни («Реальное Я»). Выбор обозначьте крестиком («х») в соответствующем квадратике.

После того как все участники выполнят это задание, можно приступать ко ***II этапу*** работы. Теперь нужно снова вернуться к первой паре полярных характеристик и оценить, как бы вы хотели, чтобы это свойство было развито у вас, т.е. каким бы вы хотели быть. Например, вы оценили себя как человека, доброго на 100% (крестик под столбцом с № 1), но в жизни это часто мешает и вы хотели бы, чтобы в вас поровну были представлены «злость» и «доброта». В таком случае вы на II этапе выбираете позицию столбца № 4 и обозначаете свой выбор кружочком. Может случиться, что вы удовлетворены тем положением, которое есть, — в таком случае поставленный на I этапе крестик просто обведите кружком. После того как вы еще раз просмотрели все 15 пар и по каждой из них отметили кружком позицию, отвечающую вашему «идеальному Я», приступаем к III этапу работы.

Обработка результатов. По каждой паре полярных свойств посчитайте разницу позиций «реального Я» и «идеального Я». Для этого высчитывается абсолютная разница (без учета знака) между номером столбца, где стоит крестик, и номером, где вы поставили кружок. Например, по первой паре вы оценили себя как человека, доброго на 80 % (крестик в столбце с № 2), а хотели бы, чтобы «доброты» и «злости» было 50х50 (кружок в столбце с № 4). В этом случае разница будет составлять 4-2 = 2. Эту цифру запишите рядом с первой парой. Если крестик в столбце с № 7, а кружок — под № 6, разница 7-6 = 1. Если позиция крестика и кружка совпадает, разница будет 0. Эту цифру также следует записать рядом с соответствующей парой.

Заключительный этап работы состоит в суммировании всех 15 цифр, представляющих собой разницу позиций «реального Я» и «идеального Я». Полученная сумма сравнивается с ключом.

Интерпретация

Цифра более 25 свидетельствует о *заниженной самооценке* ее обладателя. Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в

себе, принимать на свой счет замечания, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам, причем переживания бывают глубоки и длительны. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Сравнивая себя с другими, они приходят к неутешительным выводам, не любят принимать комплименты, видят в себе больше недостатков, чем достоинств.

Обычно такие люди тонко чувствуют переживания других, ранимы, впечатлительны, «тонкокожи». Часто (если низкая самооценка не сопряжена с гиперкомпенсаторным стремлением демонстрировать всем собственную значительность) они больше заботятся об удобстве других, чем о собственной пользе, могут пожертвовать своими интересами ради другого человека. Бывает, что этим пользуются окружающие. Надо сказать, что с такими людьми другим хорошо, однако сами они часто страдают.

В некоторых случаях пониженная самооценка приводит к стремлению самоутвердиться за счет других, болезненной склонности видеть за поступками других людей желание уязвить или обидеть. Иногда может проявляться немотивированная агрессивность и вспышки гнева.

Скорее всего, истоки низкой самооценки следует искать в стиле воспитания в семье. Вероятно, родители (или кто-нибудь один из них) были слишком строги или критичны, или часто сравнивали вас с другими, или предъявляли высокие требования к вашим достижениям. Этого уже не изменить, и путь к зрелости лежит через осознание и проработку своих детских «комплексов».

Если вы набрали балл более 25, вам следует пересмотреть свое отношение к себе. «Полюбите себя самого!» — вот главная задача для вас. Избавляйтесь от негативных мыслей, чаще хвалите самого себя, извлекайте пользу даже из неудач!

Цифра от 10 до 25 свидетельствует об *адекватной самооценке*. Такие люди трезво оценивают себя, видят в себе как достоинства, так и недостатки,

способны реагировать на обстоятельства. Принимая во внимание сигналы извне, они могут изменяться и самосовершенствоваться. Как неудачи, так и победы воспринимают адекватно, делают выводы, учатся на ошибках и готовы воспринимать новое.

Результат менее 10 баллов может интерпретироваться по-разному. Иногда это свидетельствует о скрытом нежелании участвовать в тестировании, формальном выполнении задания. Низкий балл может говорить о защитной реакции, а также демонстрируемой высокой самооценке («У меня все хорошо, отстаньте») или свидетельствовать об отрицательном отношении к тестированию, нежелании быть откровенным. Такой балл набирают также люди, не склонные к самоанализу и рефлексии, не любящие заглядывать внутрь себя.

Если человек отвечал искренне и действительно считает, что его «реальное Я» почти не отличается от «идеального Я», можно говорить о *завышенной самооценке*, т.е. такие люди уверены в собственной непогрешимости, и тогда с ними достаточно сложно взаимодействовать, так как они не готовы «слышать» других, воспринимать сигналы извне, требующие каких-то изменений в своем поведении.

Topic 3. Personalized approach in a healthy lifestyle as a way of life // Индивидуально-личностный подход в организации культуры здорового образа жизни личности как способ жизнедеятельности

(4 ч.)

The main characteristics of a healthy lifestyle of a person. Culture of society and human lifestyle. Human needs, values, lifestyle and health. Managing one's lifestyle as a quality of a well-rounded and harmoniously developed personality.

Classification of mental states: gnostic, emotional, volitional, occupational, learning, sports, optimal, stress depressive. Sleep. Passion and affect. Mood.

Monotony and mental satiety. Measuring achievement motivation. Assessment of neuropsychic tension

Development of principles (regulations, basic provisions) of a healthy lifestyle as a way of life.

Lecture 1. The main characteristics of a healthy lifestyle culture // Основные характеристики культуры здорового образа жизни человека

Культура общества и образ жизни человека. Потребности, ценности человека, образ жизни и здоровье.

Приобщение человека к ЗОЖ следует начинать сформирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье, его укреплении должна стать ценностным мотивом, формирующим, регулирующим и контролирующим образ жизни человека. Образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, отношение к окружающему миру, к себе, к своему здоровью. Доказано, что никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если всем этим не управляет осознанная мотивация здоровья.

Мотивация здоровья формируется на базе двух важных принципов — **возрастного**, согласно которому воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства, и **деятельностного**, по которому мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т.е. формировать новые качества путем упражнений. Опыт оздоровительной деятельности и упражнения в ней создают соответствующую мотивацию (целенаправленную потребность) и установку (готовность к деятельности) на здоровье подобно тому, как «аппетит приходит во время еды». На основе этой осознанной мотивации формируется собственный стиль здорового поведения. Стиль здоровой жизни определяется разными мотивами. Назовем главные из них:

Мотивация самосохранения: человек не совершает того или иного действия, зная, что оно угрожает его здоровью и жизни. Например, человек не будет прыгать с моста в реку, если он не умеет плавать, ибо заведомо знает, что утонет.

Мотивация подчинения этнокультурным требованиям: человек подчиняется этнокультурным требованиям потому, что хочет быть равноправным членом общества и жить в гармонии с его членами. В течение длительной социальной эволюции общество отбирало полезные привычки, вырабатывало систему защиты от неблагоприятных факторов. Все это передавалось в определенном этносе от поколения к поколению в виде табу или традиций. Неподчинение требованиям рассматривалось как вызов обществу и подвергалось наказаниям. Например, исходя из гигиенических, эстетических и этических требований человека с раннего детства приучают отправлять свои физиологические потребности в определенных закрытых местах, специально для этого оборудованных; нарушение этих норм чревато негативными последствиями;

Мотивация получения удовольствия от здоровья: эта простая гедоническая (наслажденческая) мотивация, ибо ощущение здоровья приносит радость. Чтобы испытать это чувство, человек стремится быть здоровым. Например, дети и подростки любят бегать, прыгать, танцевать, так как эти занятия улучшают кровообращение в организме, повышают обмен веществ, вызывают положительные эмоции, повышают настроение. Все это способствует формированию мотивации, побуждающей к максимизации двигательной активности такого характера, а позже к формированию интереса к систематическим занятиям танцами или физической культурой. По мере взросления эти занятия перейдут в привычку, которая непременно будет доставлять удовольствие, поскольку результатом будет не только хорошее настроение, но и физическое совершенство. Важно не переусердствовать в этом;

Мотивация самосовершенствования: выражается в осознании того, что, будучи здоровым, можно подняться на более высокую ступень общественной лестницы. Эта мотивация весьма существенна для выпускников средних и высших учебных заведений, когда необходимо быть

конкурентоспособным, чтобы добиться высокого уровня общественного признания. У здорового выпускника больше шансов на успех;

Мотивация маневрирования: она сводится к тому, что здоровый человек сможет по своему усмотрению изменять свою роль и свое местоположение в сообществе. Здоровый человек может менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую, он чувствует себя свободным независимо от внешних условий;

Мотивация сексуальной реализации формулируется так: «Здоровье дает мне возможность для сексуальной гармонии». Сексуальная потенция мужчины и женщины находится в прямой зависимости от здоровья. А молодому человеку архиважно быть сексуально привлекательным;

Мотивация достижения максимально возможной комфортности, сущность которой сводится к тому, что здорового человека не беспокоит физическое и психологическое неудобство.

Люди, у которых все мотивации одинаково значимы, встречаются крайне редко. Более того, непомерная озабоченность такого человека своим здоровьем дает повод задуматься: а не слишком ли он занят проблемами здорового образа жизни и не приобрела ли эта озабоченность болезненный характер?

В течение жизни человек испытывает разные мотивации. В юношеском возрасте ведущими являются мотивы сексуальной реализации, самосовершенствования, маневрирования. Если юноша или девушка курит, то для них не годится такой мотив, как угроза здоровью в будущем, ибо будущее для них — это завтра, ближайшее воскресенье, конец семестра, а удовольствие — сейчас и здесь. Не подходит для них и ссылка на этнокультурные требования, поскольку этот мотив для них незначим. Более того, нарушая его, молодые люди испытывают удовольствие, считая, что таким образом они самоутверждаются. В этом возрасте мотивация сексуальной реализации уже сформировалась и может сыграть положительную роль в профилактике злоупотребления алкоголем, наркотиками и табакокурением, если умело

доказать его пагубное влияние на сексуальную потенцию у юношей и детородную функцию у девушек.

Наблюдения показывают, что для молодых людей иногда теряет значимость мотивация самосохранения. Здоровье и сила мешают им быть осторожными в опасных ситуациях. Они считают: «Это может случиться с кем угодно, только не со мной!». Именно слабое чувство ответственности за свое поведение служит основной причиной венерических заболеваний после случайных интимных контактов, причиной втягивания в наркоманию, пьянство, ведущее к алкоголизму. Молодым людям в возрасте 18-25 лет кажется, что ресурс их личного здоровья не ограничен. Но это ошибка. Постарайтесь уберечься от нее — призывают ученые.

Есть ли мотивы здорового образа жизни у студентов?

Исследования показали, что студенты, как и старшеклассники, понимают ЗОЖ, в основном, как следование хорошо известным положениям: «Больше двигаться!», «Беречь нервы!», «Закаляться!», «Не пить!», «Не курить!», «Не употреблять наркотики!» и т.д. Однако перечисленные положения не стали для многих руководством в поведении. Это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по ЗОЖ насаждаются в назидательной, категоричной форме и не вызывают у молодых людей положительных эмоций; во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни; в-третьих, средства массовой информации в привлекательной форме рекламируют (культивируют) нездоровый образ жизни; курение сигарет и неумеренное употребление пива расцениваются как престижные атрибуты молодежной (и не только молодежной) субкультуры.

В связи с этим формирование мотивации ЗОЖ у школьников и студентов требует усилий. Поскольку эффект этих усилий проецируется на будущее и не каждый в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима нацеленность системы воспитания и образования на формирование у учащихся культуры здоровья. Начинать надо с формирования установки на здоровый образ жизни.

Установка на здоровый образ жизни

Самые энергичные усилия врачей и педагогов не могут гарантировать нам здоровья. Никто не может за нас сделать зарядку, вовремя расслабиться, отказаться от лишней рюмки и сигареты. Чтобы быть здоровым, надо захотеть стать им. Для этого следует вести здоровый образ жизни. Чтобы заставить себя вести здоровый образ жизни, необходимо создать установку на здоровый образ жизни.

Установка — это готовность человека к определенному действию или к определенному восприятию окружающей действительности. Установка — более высокая психологическая инстанция, чем мотивация, — формируется на основе мотивации и непосредственно корректируется системой ценностей, поэтому одни и те же мотивы у разных людей могут дать начало различным установкам, зависящим от системы ценностей индивида.

Побудить людей вести ЗОЖ — трудная, можно сказать, непосильная задача. Можно объяснить человеку необходимость каких-то действий, но очень трудно заставить его действовать. С этим постоянно сталкиваются в своей профессиональной деятельности и врачи, и наркологи, и педагоги. Согласно законам психологии, мы склонны повторять те виды поведения, которые приносят удовольствие, и избегаем поступков, влекущих за собой неприятности. К сожалению, последствия здорового или нездорового поведения часто считаются не связанными с ним. Более того, вредные для здоровья действия могут давать на короткое время довольно приятные ощущения. Выбор в пользу ЗОЖ требует высокого уровня понимания и заинтересованности. Как можно создать эту заинтересованность и готовность (установку) вести здоровый образ жизни?

В общем плане для установки любой формы поведения необходимы два момента: цель должна восприниматься как стоящая усилий и достижимая. Можно выделить по крайней мере четыре фактора, существенных для установки на здоровый образ жизни:

- знание того, какие формы поведения способствуют нашему благополучию и почему;
- желание быть хозяином своей жизни — вера в то, что здоровое поведение в действительности даст положительные результаты;
- положительное отношение к жизни — взгляд на жизнь как на праздник, которым нужно наслаждаться;
- развитое чувство самоуважения, осознание того, что ты достоин наслаждаться всем самым лучшим, что может предложить жизнь.

Создать установку (готовность) на ЗОЖ еще недостаточно. Главное — реализовать ее. Это одна из важнейших целей жизни человека (и, конечно, студента), ибо она определяет здоровое поведение на многие годы. Однако побудить себя вести здоровый образ жизни может оказаться сложной задачей, потому что вредные привычки глубоко укореняются и от них бывает трудно отказаться.

Справиться с этими трудностями поможет следование простым рекомендациям:

Ставьте перед собой конкретные, реальные цели. Прежде всего определите, чего именно в отношении вашего здоровья вы хотели бы добиться. Поставьте перед собой реальную цель. Ее достижение придаст вам уверенность, необходимую в дальнейшем. Не стремитесь сразу решить какую-нибудь серьезную задачу. Если, например, вам нужно сбросить вес, постарайтесь сначала похудеть на 1 кг, чего добиться не слишком трудно. Когда у вас это получится, поставьте следующую цель — сбросить еще 3 кг и т.д. Как и во всех человеческих начинаниях, успех порождает успех.

Будьте готовы к тому, что достижение цели требует времени. Вы должны понимать, что достижение стоящей цели всегда сопряжено с определенными трудностями. Если на этом пути вы делаете два шага вперед и один назад, вы все же движетесь в нужном направлении. Но если этот

вынужденный шаг излишне драматизировать, вряд ли вы достигнете своей цели. Лишь очень немногим удается в жизни решить какую-то важную задачу, ни разу не отступая назад. Будьте оптимистами, помните, что совершенство — в принципе недостижимая цель.

Вознаграждайте себя. Один из важнейших законов психологии гласит, что закрепляется лишь тот вид поведения, за которым следует подкрепление. Конечно, крепкое здоровье — лучшая награда для человека за отказ от вредных привычек, но эта награда, как правило, слишком далеко отстоит во времени от хорошего поступка, чтобы служить ему подкреплением. То, что вы не заболели раком через 10 лет после того, как бросили курить, безусловно, замечательно, но это не тот вид вознаграждения, который может укрепить ваше намерение не курить. Делайте себе приятное, вознаграждайте себя за самые скромные успехи: за избавление от 2 кг лишнего веса, за неделю регулярных занятий физкультурой, за месяц без алкоголя. Наградой должно служить то, что доставляет вам удовольствие. Это может быть новый компакт-диск, книга, джемпер или что-то совсем другое, что вам действительно нравится. Для более крупных достижений на пути к здоровому образу жизни можно придумать и более существенную награду.

Сделайте готовность к здоровому образу жизни устойчивой. Все мы знаем людей, которые, стремясь укрепить здоровье, ненадолго меняли поведение, а затем возвращались к старым привычкам. Чтобы поддерживать в себе настрой на достижение благополучия в течение длительного времени, следует, во-первых, сконцентрироваться на ощущении хорошего настроения, т.е. чаще думать о том, насколько вы стали здоровее теперь, когда вы делаете зарядку, правильно питаетесь, не курите и т.д., и во-вторых, использовать положительные примеры (подкрепление). Известно, что многие наши вредные привычки — результат влияния окружающих. Редко кто в одиночестве выпивает свою первую рюмку, выкуривает первую сигарету или впервые пробует наркотик. Почти всегда эти виды поведения спровоцированы поведением других. Поощрение и поддержка друзей, семьи могут обеспечить

эффективное подкрепление желательного результата. Хорошо бы найти среди ваших однокашников, друзей, сослуживцев тех, кто тоже желает, например, бросить курить, похудеть или заниматься физкультурой. Совместными усилиями это делать легче, поскольку в группе вы поддерживаете друг друга.

Перейдем к изучению жизненных ценностей человека

Какие основные? Сколько их вообще? Список всех жизненных ценностей огромен, но всё слишком большое можно разделить на части.

В нашем подходе основные жизненные ценности здоровой личности могут быть сгруппированы в три основных круга ценностей:

- Личная жизнь и отношения,
- Дело, бизнес, работа,
- Собственное развитие

Если же и эти части разделить на более мелкие, у нас получится следующий список.

1. Любовь, азарт, развлечения и отдых.

Это ценности радости – отрывайся, наслаждайся, живи на всю катушку. Путешествие в далёкую тёплую страну, где лазурное море и белый песочек. Игра в казино, когда от ставок захватывает дух. Романтика встреч в кафе, где уютный полумрак и прекрасный человек напротив.

2. Семья, взаимопонимание, дети.

Это длительные отношения в паре, родители и дети, друзья и близкие. Это ценность отношения с другими людьми. Здесь тоже есть любовь – как радостная забота, ласковое внимание, тёплое уважение. Вот мужчина после рабочего дня радостно идёт домой – там его семья, его жена и дети. Вот молодой парень бросает всё и едет помогать родителям с огородом – потому что родителям уже тяжёло, а он их любит. Вот женщина ерошит волосы ребёнку и садится рядом, чтобы почитать сказку.

3. Дом, комфорт, деньги.

Это ценность упорядоченного быта. Она лежит на стыке двух сфер – ведь «дом, комфорт, деньги» очень нужны для семьи и не помешают отдыху. С другой стороны, деньги – это уже выход в сферу «Дело, работа, бизнес». Молодая пара на весь день едет в IKEA, чтобы купить мебель в свою новую квартиру. Они тщательно выбирают каждый стул и каждую полку – купить хочется много, а денег меньше, чем хочется.

4. Моё дело, мои проекты.

Чем вы занимаетесь по жизни? На что тратите время, когда уходите на работу? Какие планы строите, засыпая вечером? Это всё – ценность дела. Здесь собрано всё, что касается вашей работы, ваших идей и планов по созданию и развитию. Парень с подросткового возраста увлекался фотографией и видеосъёмкой. Везде старался ухватить что-то необычное. Прошло десять лет – он снимает дорогие, качественные клипы и хочет замахнуться на кино.

5. Карьера, власть, статус.

Это ценность социального развития – получения более высокого социального статуса, новых возможностей влиять и делать. Мужчина раз за разом меняет машину, покупая всё боле престижные марки. Женщина ходит только в дорогие бутики. Каждый из них показывает свой статус и каждый много работал, чтобы достичь такой высоты.

6. Образование, повышение профессиональной квалификации.

Сложно делать своё дело хорошо без образования и опыта. Поэтому ценность развития мастерства находится сфере «Дело, работа, бизнес». С другой стороны, любое образование и повышение профессиональной квалификации обязательно приводит к личностному развитию. Поэтому ценность развития мастерства одновременно относится к сфере «Я и собственное развитие». Вот девушка внимательно смотрит, как выглядит голливудская звезда на вручении «Оскара». Девушка – стилист, она смотрит церемонию, чтобы уловить самые модные тенденции. Девушка – на работе.

7. Личностный рост, социальные и психологические навыки.

Это ценность развития личности. Личностный рост можно коротко назвать словом «мудрость». Это зрелость, взвешенные выводы, внимание к другим людям. Социальные навыки – это поведение в обществе, например, умение с рабочим разговаривать на одном языке, а с интеллигентом на другом. Психологические навыки – это преодоление своих страхов, владение своими эмоциями, чистота и ясность мышления. Девушка была язвительной и вспыльчивой, рядом с ней было тяжело. Она занялась собой и стала мягче в общении, аккуратнее в выражении чувств. Рядом тут же появились люди.

8. Красота, здоровье, гармоничное развитие.

Внешность, стройная фигура, хорошо развитая мускулатура, умение танцевать и красиво двигаться – это всё ценность тела. Эта ценность лежит на стыке двух сфер – когда человек занимается своим здоровьем, он обязательно развивается, поэтому ценность справедливо входит в сферу «Я и собственное развитие». С другой стороны, красота и здоровье сильно влияет на отношения и поэтому относится к сфере «Личная жизнь и отношения». Спортивному, подтянутому парню легче заинтересовать девушку. Гибкой и грациозной девушке проще привлечь внимание парня.

9. Духовный рост, познание жизни, реализация предназначения.

Если вы живете не только для себя, если для вас важно оставить в жизни добрый след - у вас самые высокие мотивы, вас можно назвать человеком с духовными устремлениями. Если же вы любитель литературы о духовных практиках, где продается стандартный набор из астрологии, йоги, эзотерики и целительства вместе с психотерапией и восточными учениями, то вы просто покупатель литературы этого жанра.

Лекция 2. Управление своим образом жизни как качество всесторонне и гармонично развитой личности

Классификация психических состояний: гностические, эмоциональные, волевые, трудовые., учебные, спортивные, оптимальные, стрессовые депрессивные. Сон.

СУЩНОСТЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Рассмотренные в предыдущих темах психические свойства личности (опыт, темперамент, характер и способности) относятся к стойким психическим явлениям, присущим личности довольно длительное время, а некоторые, например, темперамент, — на протяжении всей жизни. Психические свойства являются основой, обусловливающей деятельность личности. Однако на успешность и особенности деятельности большое влияние оказывают и временные психические состояния человека.

Психическое состояние — это сложное и многообразное достаточно стойкое, но сменяющееся психическое явление, повышающее или понижающее жизнедеятельность в сложившейся ситуации.

Нетрудно понять психическое состояние, например, учащегося, проявляющего на теоретическом занятии неуверенность в решении заданной преподавателем задачи. Лицо выражает подавленность, взгляд блуждает по учебным пособиям и товарищам, поза скованная, пальцы слегка дрожат. Пробует разные варианты решения, случайно, может быть, находит что-то рациональное, поспешно производит действия. Преподаватель, заметив удачу учащегося, похвалил его за находчивость. И состояние отвечающего резко меняется: неуверенность сменяется уверенностью, исчезают подавленность и напряженность, появляется чувство удовлетворенности и бодрость. Следующую учебную задачу он решает уже в другом состоянии: смелее, активнее, энергичнее и, конечно, увереннее и успешнее.

Но могло произойти и противоположное. Заметив какую-то ошибку уверенно решающего задачу учащегося, преподаватель упрекнет его в бездарности. Психическое состояние впечатлительного юноши резко изменится. Появятся чувство обиды, неуверенность и подавленность, а может быть, и состояние растерянности, и он уже не сможет решать дальше задачу так же энергично и успешно, как действовал до этой случайной ошибки и психической травмы, нанесенной неосторожным упреком преподавателя.

На этом примере видно, что психические состояния представляют собой весьма сложные структуры различных мыслей, чувств, побуждений и отношений к себе, окружающим и к делу. А все это в совокупности приводит к успеху, если общее психическое состояние положительное для выполняемой деятельности, или же к неудачам, срывам и провалам, если появилось отрицательное для нее состояние психики. При этом всегда происходят своеобразные сочетания различных психических состояний, например, любознательности с интересом, пытливостью, активностью, деловитостью, инициативностью, бодростью и возбужденностью, а неудовлетворенности сопутствуют огорчения, подавленность, апатичность и невнимательность. И вся эта совокупность отдельных видов состояний образует целостное психическое состояние, называемое настроением.

Настроение — это совокупность отдельных психических состояний, из которых какое-то состояние доминирует и придает сознанию соответствующую этому состоянию эмоциональную окраску. Настроение может быть бодрым, веселым, подавленным, грустным, радостным и т. д., в зависимости от того, какое из составляющих его психических состояний наиболее сильное. А в тех случаях, когда ни одно из совокупности состояний не преобладает над другими, настроение бывает смутным, неопределенным, неясным, а может быть только плохим или хорошим. Настроения как целостные состояния психики, имеют постоянно присущие им шесть особенностей.

Первая — полярность составляющих настроение психических состояний. Каждое психическое состояние имеет свою противоположность, например: возбужденное — заторможенное, бодрое — подавленное, активное — пассивное, радостное — грустное, уверенности — неуверенности, удовлетворенности — неудовлетворенности и т. д.

Вторая — изменчивость отдельных психических состояний и в целом настроения. Под влиянием каких-либо воздействий среды на психику человека, а бывает, и от возникших у него мыслей или самовнушения одно

состояние и в целом настроение может смениться каким-то другим, иногда противоположным.

Третья — относительная устойчивость психических состояний в результате их инертности и в зависимости от силы переживаний и силы воздействия среды. Психические состояния изменяются не сразу вслед за какими-то воздействиями, а отсроченно, с запаздыванием. Когда причины переживания исчезли и уже зародилось новое состояние, от первоначального переживания остается «осадок» на какое-то время, может быть на час, неделю или месяц, который полностью исчезает только со временем в зависимости от силы переживания и воздействия, вызывающего другое психическое состояние.

Четвертая — индивидуальное своеобразие психических состояний и настроений человека, обусловленное направленностью личности и психическими свойствами (опытом, темпераментом, характером, способностями) и особенностями психических процессов. Одни и те же обстоятельства и воздействия на психику у разных людей вызывают различные психические состояния.

Пятая — внешняя выраженность психических состояний и настроения человека. Любое психическое состояние и настроение проявляется в позе, мимике, в движениях, сердцебиении и ритмах дыхания, покраснении лица или бледности. Даже если учащийся старается скрыть свое психическое состояние, то оно все же так или иначе проявится.

Шестое — настроение одного человека в группе легко передается другим, становясь групповым (коллективным) настроением как одним из важнейших проявлений группового, в частности коллективного, сознания. Все пять предыдущих особенностей индивидуального настроения личности присущи и настроению группы (1).

Все эти особенности психических состояний имеют большое значение в деятельности преподавателей по обучению и воспитанию учащихся. Своевременно заметить и правильно оценить психическое состояние учащегося или общее настроение учебной группы —

---

1. См.: Парыгин Б. Д. Общественное настроение. М., 1966.

значит вовремя поддержать и усилить положительное или же устранить отрицательное, вредное для деятельности учащихся психическое состояние (1).

Проверка усвоения общей характеристики психических состояний:

1. В чем заключаются различия между психическими свойствами личности и психическими состояниями?

2. Что представляют собой психические состояния (подберите 3 — 4 примера психических состояний учащихся)?

3. Почему происходит своеобразное сочетание различных психических состояний в целостное настроение?

4. Что называется настроением и каким оно бывает?

5. Перечислите и охарактеризуйте особенности настроений личности и группы.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Психические состояния в зависимости от целей их изучения различают по критериям: а) преобладания в психических состояниях вызывающего их психического процесса: б) вида деятельности, в котором проявляются психические состояния; в) влияния психических состояний на деятельность. При этом многие из состояний могут входить в каждую из этих групп.

По преобладанию психических процессов психические состояния делятся на гностические, эмоциональные и волевые.

Гностические психические состояния: любознательность, любопытство, удивление, изумление, недоумение, сомнение, озадаченность, мечтательность, заинтересованность, сосредоточенность и т. д.

Эмоциональные психические состояния: радость, огорчение, грусть, возмущение, злость, обида, удовлетворенность и неудовлетворенность,

бодрость, тоска, обреченность, угнетенность, подавленность, отчаяние, страх, робость, ужас, влечение, страсть, аффект и т. д.

Волевые психические состояния: активность, пассивность, решительность и нерешительность, уверенность и неуверенность, сдержанность и несдержанность, рассеянность, спокойствие и т. д.

Все эти состояния подобны соответствующим психическим процессам и свойствам личности, в чем проявляется одна из важнейших закономерностей психологии.

По видам деятельности учащихся профтехучилищ их психические состояния делятся на трудовые, учебные и спортивные.

Трудовые психические состояния: готовность, неподготовленность, вдохновение, воодушевленность, энергичность, вялость, апатичность, деловитость, праздность, усталость, терпение и нетерпение и т. д.

Учебные психические состояния: возбужденность, подавленность, заторможенность, сосредоточенность, рассеянность, внимательность и невнимательность, заинтересованность, безразличие и т. д.

Спортивные психические состояния: собранность, расслабленность, напряженность, подвижность, скованность, уверенность и неуверенность, бодрость, вялость, целеустремленность, ответственность и т. д.

---

1. Подробней о психических состояниях см.: Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. М., 1964

Из-за большого количества и разнообразия психических состояний, пока еще не поддающихся точному учету с педагогической точки зрения, в профессионально-техническом образовании их целесообразно классифицировать по влиянию на деятельность и поведение. При этом все психические состояния делятся на оптимальные, стрессовые, депрессивные и внушенные.

Оптимальные психические состояния — это состояния, наиболее соответствующие тому или иному виду деятельности. Каждый вид деятельности для наиболее успешного его осуществления требует

своеобразных, психических состояний. Тяжелый физический труд, например, наиболее успешно осуществляется при максимальном возбуждении, большой энергии, активности, подвижности и расторопности. На теоретических занятиях, напротив, нужны любознательность, пытливость, сосредоточенность, усидчивость, максимальная внимательность; здесь повышенная подвижность, расторопность и высокая возбужденность вредны. Одно и то же психическое состояние может быть наилучшим для одного вида деятельности и вредным для другого, иного по своей психологической структуре.

Стрессовые (перевозбужденные) психические состояния допустимы в виде страсти, порыва, азарта в бою и в аварийных ситуациях, хотя и не являются наилучшими и в этих условиях деятельности. Там же, где требуется строгая расчетливость, сообразительность, высокая внимательность и большая точность движений, перевозбужденные состояния безусловно вредны, потому что они большей частью приводят к напряженности, скованности, ограниченности внимания, к плохой сообразительности.

Депрессивные психические состояния вредны во всех видах деятельности. Они выражаются в вялости, ограниченной подвижности, плохой сообразительности, апатичности и пассивности. Учащийся в состоянии депрессии, по существу, недееспособен. Ни его трудовая, ни учебная, ни спортивная деятельность не может быть успешной. В таком состоянии, как говорится, «все валится из рук». Его нельзя допускать к ответственной и опасной работе. Он может выполнять только легкие и малоподвижные виды деятельности, не требующие ни высокой сообразительности, ни расторопности, ни инициативы и находчивости.

Внушенные (суггестивные) психические состояния могут быть полезными или вредными во всех видах деятельности и поведения в зависимости от того, что внушено суггестором. Внушение (суггестия) осуществляется при сниженной осознанности суггеренда (подвергающегося внушению). Суггестивные состояния довольно широко распространены в

процессе обучения и воспитания, труда, в массовых коммуникациях и других явлениях общественной жизни.

Гетеросуггестия, т. е. внушение, исходящее от одной личности или социальной общности, называющихся суггестором, и направленное на другую личность, вместе с иными способами общения преднамеренно или непреднамеренно внедряет в психику людей сходные взгляды и убеждения, мнения и оценки, нормы деятельности и поведения; служит средством, направляющим и регулирующим активность личности, побуждает к одним делам и поступкам и удерживает от других; способствует или мешает использованию человеком его потенциальных физических и умственных сил в разных видах деятельности (1).

Аутосуггестия (самовнушение) свойственна психике человека, так же как и гетеросуггестия, в виде саморазъяснения, самоубеждения, самозапрета и других самовнушений, осуществляемых посредством мысленного проговаривания того, что он старается себе внушить.

Дидактогенные психические состояния возникают у учащегося в результате нетактичных или тем более грубых слов педагога, ранящих его самолюбие и лишающих его уверенности. Они могут возникать у подчиненного в результате слов руководителя. В них далеко не всегда проявляется чувство обиды, но всегда угнетения, потери уверенности и часто растерянности. Иногда эти психические состояния — дидактогении — могут переходить в заболевания дидактогенным неврозом.

В общении с учащимися преподаватель не только наблюдает за их психическими состояниями, но и воздействует на них преднамеренно или непреднамеренно. Иногда одним лишь словом, взглядом, жестом или поступком он может вызвать оптимальное, перевозбужденное, депрессивное или внушенное психическое состояние отдельного учащегося и даже всей учебной группы. Его положительные воздействия на учащихся будут сильнее, чем больший авторитет он у них имеет. И наоборот, чем меньше авторитет

преподавателя, тем чаще он будет непроизвольно вызывать отрицательные психические состояния учащихся.

Однако и при весьма высоком авторитете преподаватель может вызывать у учащихся отрицательные психические состояния, если он не знает их настроения или ошибочно полагает, что для плодотворной учебной или производственной работы учащихся у них надо постоянно создавать состояние максимального возбуждения.

Чтобы избежать подобных ошибок в руководстве деятельностью учащихся, преподавателю необходимо хорошо разбираться в психических состояниях всех видов и особенно тех, которые непосредственно отражаются на деятельности учащихся.

Проверка усвоения учебного материала:

по классификации психических состояний:

1 По каким критериям могут быть классифицированы психические состояния?

2. Какие психические состояния являются оптимальными?

3. Чем вредны в учебной, трудовой и спортивной деятельности перевозбужденные психические состояния?

4. Что представляют собой депрессивные психические состояния?

5. Подберите примеры дидактогений.

6. Подберите примеры полезных и вредных внушенных психических состояний, возникающих в практике учебной работы.

Подробней см.: Куликов В. Н. Вопросы психологии внушения в общественной жизни.— В сб.: Проблемы общественной психологии. М., 1965; Шварц И. Е. Внушение в педагогическом процессе. Пермь, 1971; Платонов К. К. Осознанное и неосознанное в формировании личности. — В сб.: Педагогическое воздействие на осознаваемые и неосознаваемые компоненты психики. Пермь, 1975.

ПРИЧИНЫ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Человек всегда осознает свое психическое состояние, если обратит на него внутринаправленное внимание. Но далеко не всегда понимает причины его возникновения, хотя без причин, как известно, ничего не бывает.

Ощутил человек, например, приятное тепло — возникли сначала эмоциональный процесс, а потом и состояние удовлетворенности, а если боль — появится состояние озабоченности; вспомнил свою неудачу, задумался над ней — надолго появилось состояние недовольства собой или теми, кто помешал добиться желаемого; подумал о трудностях предстоящей работы — возникло состояние тревоги. Так во всех случаях возникновения того или иного психического состояния причинами служат те или иные психические процессы: ощущения, восприятия, память, мышление, эмоции, чувства или воля. Однако и психические процессы не возникают сами по себе, а являются лишь отражением воздействующей на человека внешней или внутренней среды. Значит, причины психических состояний, как и других психических явлений, заключаются в действии среды на человека, но либо более сильном, либо более длительном, чем вызывающее психический процесс.

В конкретных условиях практической деятельности причинами того или иного психического состояния могут быть: состояние здоровья; ожидание приятного или неприятного; хорошее или плохое впечатление от окружающего; радостные или печальные воспоминания; настроение окружающих (руководителя или товарищей); характер работы (темп, ритм, усилия и т.д.); успешность или безуспешность работы; тон общения с окружающими. Но все эти конкретные причины сводятся к трем основным: в каком состоянии находится организм человека; удовлетворяются или не удовлетворяются его потребности; как переживает он воздействия среды.

От внутреннего состояния человека, воздействий среды и потребностей зависит, будет ли психическое состояние оптимальным, стрессовым, депрессивным или внушенным.

Оптимальное психическое состояние может быть создано успешным удовлетворением главной потребности и уверенностью в удовлетворении

других потребностей. Ведь «пока потребность человека не удовлетворена, он находится в состоянии недовольства своими потребностями, а стало быть, и самим собой» (1). Создается оно и удовлетворенностью своей ролью и значимостью в среде; уверенностью в успехе выполняемого дела, порожденной знаниями, навыками, умениями, мастерством и успехами в предыдущих делах; знанием условий деятельности и предвидением посильных осложнений; привычностью условий выполняемой деятельности, темпа и ритма работы.

Стрессовое психическое состояние может быть вызвано одной или совокупностью следующих причин: непосильностью, неподготовленностью и неуверенностью в успехе; преувеличением опасности и повышенной впечатлительностью; переоценкой ответственности; плохим самообладанием; наличием желаний, превышающих возможности их удовлетворения. Оно возникает в результате длительного перевозбуждения нервной системы, порожденного сложной совокупностью, неблагоприятных обстоятельств жизни и деятельности. Стресс — это результат воздействий на человека весьма неблагоприятных для него конфликтных ситуаций бытового, учебного или производственного характера.

Депрессивное психическое состояние обычно возникает: от осознания невозможности удовлетворить какую-либо насущную потребность; безуспешности усилий и сплошных неудач в жизни и деятельности; унижения достоинства личности окружающими; неудовлетворенности работой; переутомления и плохого состояния здоровья.

Суггестивное психическое состояние обусловливается, как было уже показано, гетеросуггестией или аутосуггестией. Однако степень внушаемости зависит от индивидуально-психологических особенностей и конкретного психического состояния суггеренда во время гетеросуггестии. Чем ниже уровень осознанности воздействий и критичности к ним суггеренда, тем выше степень внушаемости. А уровень осознанности и критичности суггеренда

зависит от его психических свойств, состояний, особенностей психических процессов и от отношения к суггестору во время гетеросуггестии.

Причин психических состояний множество, и тем не менее преподавателю необходимо их знать, для того чтобы иметь возможность выяснить непосредственные конкретные причины того или иного психического состояния какого-либо учащегося или настроения всей учебной группы. Не зная конкретных причин, например, стрессового или депрессивного состояния учащихся, невозможно изыскать способы устранения этих отрицательных психических состояний и вызвать у учащихся оптимальное для данных учебных занятий, обеспечивающее наибольший успех обучения и воспитания. Успешность выявления конкретных причин создавшихся у учащихся психических состояний зависит от обоснованности анализа их проявлений.

Анализ психических состояний учащихся с целью выявления и последующего устранения причин отрицательных состояний и усиления положительных наиболее целесообразно осуществлять в такой последовательности:

1. Выяснить общее настроение. Оно заметно по выражениям лица (или лиц, если выясняется настроение группы), по веселому, возбужденному или омраченному взгляду, по оживленности или вялости движений, по громкости и четкости речи. Когда это не удается или впечатление неопределенное, то можно и спросить учащихся об их настроении.

2. Вскрыть доминирующие психические состояния, создающие плохое или неудовлетворительное настроение. Они в большинстве случаев видны уже в характере настроения, в его окраске, но этого бывает недостаточно, поэтому можно узнать о них путем косвенных вопросов учащемуся, например: как себя чувствуете? Почему грустный вид? Какие известия от семьи? Чем занимались вчера и каковы успехи? Как спали? и т. п.

3. Найти причину доминирующего психического состояния. Если оно выражается, например, в неудовлетворенности или обиде, то уже нетрудно

предположить причины этих психических состояний, а затем проверить прямыми вопросами: чем неудовлетворены или обижены? Что испортило настроение? Вполне возможно, что учащийся не сможет или не пожелает определенно ответить на эти и подобные вопросы. В таком случае преподавателю придется временно ограничиться своими предположениями и повнимательнее присмотреться к этому учащемуся, чтобы подтвердить или опровергнуть их.

4. Воодушевить учащихся каким-либо приятным сообщением и проследить путем наблюдения, какое воздействие оно окажет на их психическое состояние, с тем чтобы определить его стойкость и силу, а затем выяснить и устранить причины плохого настроения указанными способами только у тех, на кого это сообщение не окажет положительного влияния.

Проверка усвоения причин психических состояний:

1. Какое значение имеют психические процессы в возникновении того или иного психического состояния?

2. В чем основные причины психических состояний?

3. Какие непосредственные причины вызывают оптимальное, перевозбужденное, депрессивное, стрессовое и внушенное психические состояния?

4. Для чего преподавателю надо знать конкретные причины возникших у учащихся психических состояний?

5. Как наиболее успешно выявлять конкретные причины психических состояний учащихся?

УПРАВЛЕНИЕ НАСТРОЕНИЕМ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Настроение как целостное психическое состояние весьма неустойчиво, оно может повышаться и понижаться, превращаться из положительного в отрицательное и наоборот в зависимости от стихийных воздействий среды. Однако эти колебания и изменения настроения человека могут вызываться и

преднамеренно посредством, например, художественной литературы, театральных постановок, музыкальных произведений, телепередач, радиовещания, словесных разъяснений и внушений при общении и т. д.

Преднамеренные изменения настроения учащихся в процессе обучения и производственной практики осуществляются эпизодически. В большинстве случаев изменения настроения учащихся происходят стихийно и со стороны обучающих остаются незамеченными, потому что им не придается должное значение. В условиях обучения, требующего лишь запоминания готовых истин, и в производственной деятельности — лишь количества и качества продукции, такая недооценка настроения обучающихся и работающих на производстве была вполне оправдана.

В современных же условиях профессионально-технического обучения и производственной деятельности на весьма сложных машинах и технологических установках, где содержание деятельности учащихся и рабочих значительно усложнено, от них уже требуются не только опыт, но и самостоятельность, инициатива, находчивость и творчество, их настроение приобретает все возрастающее значение. Уже теперь «в зависимости от настроения эффективность труда может колебаться в пределах ±70%» (1). А если это так, то ни в учебных лабораториях и мастерских, ни на производстве настроение работающих не должно быть стихийным, никем не управляемым. Настроением надо управлять.

У мастеров высокого класса во всех видах наиболее ответственной деятельности проявляются своеобразные психические состояния: готовности, наивысшего напряжения и сосредоточения во время действий — и разрядка. Это разные психические состояния, которые у них уже стали привычными. Учащиеся не только не имеют таких привычек, но и не знают, как готовиться к ответственному делу, в каком состоянии его осуществлять и как снимать напряжение после выполнения учебного задания, поэтому их надо сначала настраивать на такие психические состояния, управлять их настроением и обучать самонастраиванию.

Управление любой сложной динамической системой, в том числе и управление настроением учащихся, может быть эффективным только тогда, когда оно имеет строго определенную цель, систематически программируется, постоянно контролируется и своевременно регулируется.

Цель управления настроением учащихся заключается в том, чтобы на всех теоретических и практических занятиях оно было оптимальным, т. е. наилучшим для конкретного вида учебной или производственной деятельности. Для этого преподаватель как руководитель занятиями или работами, в частности, должен знать: а) техническую и психологическую структуру деятельности учащихся на предстоящих занятиях или работах; б) при каком психическом состоянии учащихся эта деятельность будет осуществляться наиболее успешно; в) в каком психическом состоянии учащиеся находятся в данное время и в чем оно не соответствует оптимальному.

Знать техническую структуру деятельности — значит ясно представлять себе то дело, которым должны будут заниматься учащиеся. Если преподаватель хорошо подготовился к данным занятиям, продумал и спланировал их, то знать характер деятельности учащихся на этих занятиях он будет до тонкостей. Значительно труднее определить психологическую структуру деятельности учащихся и оптимальные для нее их психические состояния. Рассмотрим все это на трех примерах, предложив читателям конкретизировать их применительно к своим условиям.

Слушать лекцию преподавателя, запоминать и конспектировать ее содержание — значит находить в содержании главное, обдумывать его, сравнивать новое с известным. Здесь нужны оптимальные состояния заинтересованности, сосредоточенности на воспринимаемом материале и усидчивости.

(читаем подробнее книгу: Завлин П.Н., Щербаков А.И., Юдолевич М.А. Труд в сфере науки. М, 1973, с. 175.)

Самостоятельное решение учащимися заданных преподавателем каких-либо технических задач требует от них уже несколько иной психологической структуры деятельности и другого психического состояния. Надо хорошо понять задачу, вспомнить правила решения подобных задач, обдумать план решения и практически его осуществлять, постоянно контролируя правильность и результаты действий. При этом важно прежде всего чувство ответственности за своевременность и правильность решения задачи, состояние временной отчужденности от соучеников, замкнутости, высокой концентрации внимания, малой подвижности, некоторой скованности.

И совсем другой будет психологическая структура деятельности во время лабораторных работ с какими-либо техническими средствами. Здесь тоже нужны заинтересованность, ответственность, внимательность и сообразительность, но кроме этого потребуются находчивость, подвижность, расторопность, строго определенная последовательность, точность действий и почти постоянное общение с преподавателем и соучениками.

Знающему все это преподавателю с самого начала тех или иных занятий с учащимися уже известно, каким должно быть психическое состояние и общее настроение учащихся, чтобы их учебная работа была наиболее успешной, но при этом у него должны возникнуть вопросы: является ли фактическое настроение учащихся, с которым они пришли в класс или учебную лабораторию, именно таким, какое требуется, или в чем-то не соответствует оптимальному? В чем не соответствует? Почему не соответствует? Что надо сделать, чтобы у всех учащихся настроение было оптимальным? Мысленные ответы на эти вопросы и должны, по существу, стать программой деятельности преподавателя по созданию оптимального настроения учащихся на данном занятии.

Программирование, т.е. преподавание, порядка действий преподавателя по созданию у учащихся оптимального настроения сводится к последовательному решению следующих задач:

1. Выяснить настроение учащихся, только что пришедших на занятие, путем наблюдения за их поведением непосредственно перед началом и в самом начале занятий.

2. Определить, в чем фактически проявляющееся настроение всей группы или отдельных учащихся не соответствует требующемуся для данных занятий, при этом хотя бы предположительно вскрыть причины отрицательных психических состояний.

3. Устранить отрицательные психические состояния и создать оптимальное настроение всей учебной группы.

Выяснение настроения учащихся не представляет трудностей. Для этого достаточно увидеть, шумно или тихо они заходят в учебные помещения, громко или тихо разговаривают, кто излишне возбужден, а кто замкнут. Заметно их состояние и по лицам, выражениям глаз, по позам и движениям (1). Определить несоответствие психического состояния требующемуся тоже нетрудно, если преподавателю хорошо известно, каким оно должно быть, и сам он настроен так, как этого требует предстоящее дело; при таком состоянии легко «бросаются в глаза» все мелочи, которые ему не соответствуют. Гораздо труднее определить способы устранения отрицательных психических состояний и создать оптимальное настроение у всей учебной группы.

Устранить отрицательные психические состояния можно двумя путями. Первый — выяснить и устранить причину отрицательного состояния учащегося или настроения всей учебной группы. Второй — стимулировать оптимальное психическое состояние соответствующими способами воздействия на психику учащихся.

Регулирование настроения учащихся в процессе занятий с ними осуществляется с целью сохранения и улучшения их оптимального психического состояния путем предупреждения и устранения каких-либо отрицательных психических состояний. А они могут возникнуть и практически часто возникают от одного лишь неудачно сказанного слова преподавателя или нетактичного замечания, от постановки учащимся

слишком легкого или непосильного задания, от неуместной шутки или поступка кого-либо из учащихся, а может быть от однообразия занятий, от усталости или утомления. Подобных помех в учебном процессе бесчисленное множество, и каждая из них может вызвать отрицательное для данных занятий психическое состояние, а через эмоции — и в целом настроение учащихся, снижающее эффективность учебного процесса.

Каждая помеха, выражающаяся в ошибке преподавателя или его неуместном замечании тому или иному учащемуся, а может быть, в реплике или поступке последнего, должна быть немедленно устранена, и созданное ею впечатление, а следовательно, и психическая реакция, которая может перейти в состояние учащихся, — исправлены. Именно в этом, в регулировании настроения учащихся, заключается главнейшая из трудностей и вся тонкость преподавательской деятельности.

Все управление настроением учащихся на учебных занятиях, как видно из сказанного, сводится к строго определенной целенаправленности, глубоко продуманному программированию деятельности преподавателя по созданию у учащихся оптимального настроения, постоянному контролю за их психическим состоянием и незамедлительному регулированию настроения учебной группы, обеспечивающему сохранение и усиление оптимального настроения на протяжении всего занятия.

Способы выяснения причин отрицательных психических состояний рассмотрены в предыдущем параграфе, а устранение таких состояний можно осуществить одним из следующих мероприятий: организовать соревнование в чем-либо; сообщить что-то радостное; поощрить успех; увлечь работой, личным примером. При этом стараться настроить соответствующим способом прежде всего фактических лидеров неофициальных микрогрупп (преподаватель должен знать их и чаще контактировать с ними), по которым непроизвольно равняются остальные учащиеся.

Для создания в учебной группе оптимального настроения учащихся необходимо:

1) поставить важную для учащихся цель их деятельности;

2) вызвать интерес к предстоящей учебной работе;

3) объяснить трудности и опасности, но при этом вселить уверенность в успехе;

4) своевременно обнаруживать и устранять проявления и причины отрицательных психических состояний.

Выявление и устранение проявлений отрицательных психических состояний уже относится к функциям их контроля и регулирования.

Контроль настроения учащихся в процессе занятий — одна из важнейших обязанностей преподавателя. В этом заключается основная сущность обратной связи в учебном процессе, без которой никакое управление, тем более столь сложным и весьма неустойчивым психическим явлением, как настроение учащихся, совсем невозможно. Каждое слово преподавателя, каждое его задание или замечание учащимся есть непосредственное воздействие на их психику, в частности на психическое состояние. Насколько эти воздействия эффективны, полезны или вредны, можно определять лишь постоянным наблюдением за реакциями учащихся на эти воздействия. Обнаружение каких-либо отрицательных реакций с их стороны требует от преподавателя незамедлительных мер по их устранению, пока они не испортили общее настроение всей учебной группы. В этих мерах заключается сущность регулирования настроения отдельных учащихся и психологического климата группы.

Проверка усвоения методики управления настроением учащихся:

1. Почему необходимо управлять настроением учащихся?

2. Как определить оптимальное психическое состояние учащихся на учебных занятиях?

3. Из каких компонентов деятельности преподавателя складывается управление им настроением учащихся?

4. В чем заключается целенаправленность управления настроением учащихся?

5. Какими способами следует контролировать настроение учащихся?

6. В чем сущность и цель регулирования настроения учащихся?

https://psichel.ru/kak-upravlyat-svoej-zhiznyu/

Желание управлять своей жизнью очень похвально. Оно присуще многим, действительно разумным людям, которые понимают, какими возможностями они в этой жизни обладают и стремятся по максимуму этими возможностями воспользоваться. Другое дело – умение управлять своей жизнью, вот им обладают уже немногие, ведь чтобы грамотно своей жизнью управлять, нужно решить несколько непростых задач, прежде всего психологического характера. И поскольку вы, уважаемые читатели, проявили интерес к этой теме, я делаю вывод, что вы к решению этих задач готовы. В этой статье я расскажу вам о том, как управлять своей жизнью, чтобы она в значительной мере находилась под вашим контролем, и вы были ею полностью довольны. Когда человек берет свою жизнь под свой контроль, он быстро преображается и становится интересным, жизнерадостным, целеустремленным. И что особенно важно, человек, взявший под контроль свою жизнь, начинает чувствовать себя человеком, а не жалкой песчинкой, от которой ничего и никогда в этом мире не зависит. На самом деле, от каждого из нас зависит многое, особенно наша собственная жизнь. Так что давайте научимся в полной мере управлять ею.

Интерес

Самое, с моей точки зрения главное, что помогает человеку управлять своей жизнью – это интерес к такому управлению. В этом мире полно людей, не желающих нести ответственность за свою жизнь, привыкших, что называется плыть по течению и любящих ссылаться на обстоятельства, если у них что-нибудь не получается. Они, и по их собственным словам, и в действительности, ничего в своей жизни не решают и предпочитают, чтобы все решения за них принимали другие люди. К чему это приводит известно –

человек теряет свою личность и превращается в инструмент в чужих руках. Превратить безответственного человека в ответственного невероятно сложно, а в некоторых случаях вообще бессмысленно этим заниматься, но вызвать у человека интерес к управлению своей жизнью, указав ему на очевидные выгоды такого управления, можно, тогда у него появится и желание ею управлять.

Как вызвать этот интерес? Как показать человеку выгоду от той ответственности за свою жизнь, которую ему необходимо взять на себя, чтобы начать своей жизнью управлять? Здесь я считаю, нам всем необходимо понять главное, что по большому счету никому мы в этой жизни особо не нужны. Конечно, у каждого из нас есть определенные достижения в жизни и люди могут нас ценить за определенные наши качества, за нашу, так сказать, полезность. Но в целом, если не брать в расчет наши отдельные заслуги, которые очень быстро остаются в прошлом, то мы мало кому нужны настолько сильно, чтобы о нас заботиться. А это означает, что мы сами должны уметь о себе заботиться, если нам не наплевать на себя.

Наша жизнь – это наше дело, наша проблема, наша радость и печаль. Остальным людям она интересна постольку поскольку. Поэтому ни на кого рассчитывать не нужно и пусть эта мысль будет не совсем точной, но все же я рекомендую вам ее взять на вооружение, сказав себе, что всем на вас наплевать. Когда вы это осознаете, перед вами встанет вопрос – стоит ли вам тоже на себя плюнуть и жить, как получится, или все-таки будет лучше начать самому о себе заботиться, взяв на себя ответственность за свою жизнь? Понимаете, какой у нас выбор? Мы не можем управлять своей жизнью, если не будем нести за нее полную ответственность перед собой и обществом, когда во всем, что с нами происходит, мы должны видеть именно свою вину или заслугу. А перекладывать эту ответственность на других, в большинстве своем равнодушных к нам людей, нам невыгодно, потому что никто не станет заботиться о нас так хорошо, как это можем сделать мы сами. Другими словами, не нужно рассчитывать на доброту других людей, на их понимание,

отзывчивость и любовь. Все это, конечно, есть в нашей жизни, — нас могут любить, ценить, уважать, некоторые люди могут делать для нас добро, но могут и не делать, могут и не любить нас, и не уважать. Чего в этой жизни больше – хорошего или плохого, решайте сами, у нас у всех свой опыт, который раскрашивает нашу жизнь в светлые или темные тона. На мой взгляд, все хорошее, что есть в нашей жизни – нам нужно просто ценить, но не рассчитывать на это. А вот ко всему плохому нужно быть всегда готовым, всегда. Поэтому интерес человека в управлении своей жизнью заключается в том, чтобы минимизировать в ней все плохое и увеличить все хорошее. Это один из интересов.

Таким образом, из потребности в заботе о самом себе, у вас возникнет и желание о себе заботиться, для чего вам нужно будет начать управлять своей жизнью, позабыв обо всех внешних факторах, которые на нее воздействуют и взяв всю ответственность за все происходящее в своей жизни на себя. Нет других людей, которые в чем-то вам мешают или чем-то помогают, нет никакой несчастной судьбы, которая вам досталась, нет ничего и никого кроме вас и вашей жизни. Вы либо учитесь справляться с внешними обстоятельствами, либо они справятся с вами. Поэтому вы и только вы можете своей жизнью управлять в полной мере, и вы должны начать это делать, если вам не наплевать на себя. Интерес в этом есть, потому что есть очевидная выгода от управления своей жизнью. Просто поймите, что во всем, что с вами происходит – вы можете найти свою роль, то есть то, что зависит именно от вас. Вы только вдумайтесь в это – во всем, что происходит в вашей жизни есть следствие ваших действий, ваших решений. Это кажется невероятным, но это действительно так. Поэтому независимо от всего того, что в вашей жизни происходит не по вашей воле – вы всегда можете найти рычаги управления своей жизнью, в любых обстоятельствах. Разве это не интересно? Разве это не здорово? На мой взгляд, и интересно, и здорово, ведь речь идет о том, что у вас есть власть над собой и своей жизнью – вам ее нужно просто найти в каждой конкретной ситуации и воспользоваться ею. Вы можете сказать себе –

в этом вопросе, в этом деле, в этой ситуации, вот именно эти моменты зависят от меня, и если я приму такое-то решение, произведу такие-то действия, то смогу на многое повлиять, смогу многое изменить.

Так что всегда и во всем ищите то, что зависит именно от вас и на что вы можете повлиять – и влияйте на это. Не позволяйте своей жизни идти своим чередом – постоянно вносите в нее определенные, нужные вам коррективы и тогда вы быстро увидите и почувствуете, как многое от вас зависит. Управлять своей жизнью интересно, выгодно, приятно.

Обещания

Как часто вы кому-то что-то обещаете? А часто ли вы держите свои обещания? Уверен, что не часто, потому что это очень сложно сделать. Но многое обещать людям можно и нужно, так как они это любят, они этого хотят, они нуждаются в чужих обещаниях, потому что нуждаются в вере в эти обещания, ибо она дает им надежду на лучшее будущее. Только в нашем случае, для управления свой жизнью, человек должен давать обещания не кому-то другому, а самому себе и обязательно сдерживать эти обещания. Обещайте себе что-нибудь хорошее и сдержите это обещание, и тогда вы увидите, как это здорово – быть честным с самим собой. Знаете, друзья, когда я читал книги о саморазвитии и успехе, я часто видел в них много интересных и полезных мыслей, но при этом редко встречал объяснения закономерностей этих мыслей.

А с моей точки зрения человеку полезно знать о том, почему что-то в жизни работает так, а что-то иначе. Вот почему мы не обещаем себе что-то сделать, чтобы потом сдержать свое обещание? Почему нас приучили к тому, чтобы что-то кому-то обещать и внушили мысль о том, что мы обязаны сдерживать данные другим людям обещания, а вот себе что-то обещать не научили? Я считаю, что все дело в том, что нас просто не учат правильно любить себя. Нас учат служить другим людям, что тоже нужно, но в меру, а вот о себе заботиться нас практически не учат, поэтому мы не умеем правильно это делать. Вот хочет человек узнать о том, как управлять своей

жизнью и не догадывается о том, что для этого, нужно любить и уважать себя. Ведь только тому, кого мы любим, мы можем что-то пообещать и сдержать свое обещание. А если нам наплевать на человека, мы ничего ради него делать не будем. И беда многих людей заключается в том, что они ничего не хотят делать ради себя – им на себя в общем-то наплевать. А как можно управлять своей жизнью, не имея обязательств перед самим собой? Как можно контролировать свою жизнь, не контролируя при этом самого себя? Ведь когда вы даете себе обещание и стремитесь его выполнять – вы ставите перед собой задачу и приступаете к действиям по ее выполнению. Вы таким образом управляете своим временем, своими ресурсами, своими желаниями – вы управляете самим собой, а в некоторых случаях и другими людьми, и обстоятельствами. В совокупности все это управление и является управлением своей жизнью.

Пообещайте себе что-нибудь и попробуйте, а лучше постарайтесь сдержать это обещание, и вы увидите, как непросто это сделать, как сложно быть дисциплинированным, ответственным, преданным самому себе человеком. Но это нужное, достойное дело – в нем проявляется любовь и уважение человека к себе. Только такой человек способен управлять своей жизнью, потому что он может себе доверять, а значит может и рассчитывать на себя. Если же вы не хотите ничего себе обещать или не способны сдерживать данные себе обещания, тогда управлять своей жизнью у вас не получится. Только подумайте, как человек может хотеть того, чтобы другие люди о нем заботились и любили его, если он сам себя не любит и не заботится о себе? Чем или кем такой человек способен управлять? Да ничем он управлять не способен и никем. Может, конечно, к вам это не относится, может вы всегда держите данное себе слово, выполняете данные себе обещания, но чтобы быть уверенным в этом, я еще раз призываю вас к тому, чтобы дать себе обещание, что-то полезное для себя сделать, например, чему-то новому себя научить и постарайтесь это обещание сдержать. Приучайте себя к тому – чтобы целенаправленно делать что-то хорошее и полезное для

самого себя, чтобы ставить перед собой ясные цели в виде обещаний и добиваться их.

Человек, который что-то себе обещает и сдерживает свое обещание, несомненно управляет своей жизнью, потому что он управляет собой. Я намеренно не говорю вам о постановке каких-нибудь конкретных целей, на самодисциплине особо не заостряю ваше внимание, об ответственности не говорю слишком много, лишь вскользь касаясь всех этих тем, ибо об этих вещах вы и без меня узнать можете. Я говорю о таких вещах, с которыми мы все сталкиваемся в своей жизни и которые мы все можем понять. Неважно как, неважно за счет каких качеств, вы сдержите данное себе обещание, главное, чтобы это произошло, чтобы вы доказали самому себе, что вам на себя не наплевать, что вы можете добиваться поставленных перед собой целей ради самого себя. Какая-то дисциплина при этом от вас, безусловно, потребуется, какие-то цели вы должны будете перед собой поставить, что-то себе пообещав, ну и определенную ответственность за свою жизнь, как уже было сказано выше, вам обязательно нужно будет на себя взять. Начните с малого, начните с несложных целей, которые вам нужно перед собой поставить и пообещать себе, что вы их обязательно достигнете. Добейтесь от себя преданности самому себе и честности перед самим собой.

Страх

Некоторым людям очень страшно управлять своей жизнью, они вроде бы и хотят этого, понимая все те плюсы, которые такое управление дает и в тоже время боятся не справиться с ним, боятся, что им не получится управлять своей жизнью лучше, чем это делают другие люди и в целом сама жизнь, которая складывается так, как складывается. Страх этот может быть очень сильным и поэтому описанные выше интерес и любовь к себе могут оказаться не способны с ним справиться. Я предлагаю такой страх подавлять другим, еще более сильным страхом – страхом перед неизвестностью, неопределенностью, беспомощностью, зависимостью, который, в том случае, если человек не будет контролировать свою жизнь и управлять ею, полностью

его поглотит. Ведь как часто нам приходится переживать по поводу того, что, как мы считаем, от нас не зависит, а зависит от кого-то другого. Бывает у вас такое? Бывает, что вы боитесь, что не вы, а другие люди с чем-то не справятся, что-то сделают не так, как надо, в чем-то ошибутся и вы от этого пострадаете? Вот, сравните эти ситуации с теми ситуациями, когда вам нужно взять бразды правления своей жизнью в свои руки – неужели они страшнее, неужели собственные решения и поступки пугают вас больше чужих решений и поступков? Ну, такое, конечно, бывает, но редко. Обычно, когда человек что-то делает, он чувствует, что контролирует ситуацию и это ощущение контроля над ситуацией успокаивает его. А вот многих других людей мы при всем желании контролировать не можем, что бы они не делали. Так что, не управлять своей жизнью, надеясь в этом вопросе на других людей – намного страшнее и объективно опаснее.

К контролю над всем мы стремимся от природы, в ком-то желание все контролировать развито лучше, в ком-то хуже, но главное, что оно есть и если его пробудить, то оно затмит собой страх перед ответственностью и самостоятельностью, из-за которого люди не хотят управлять своей жизнью. Поверьте, никакой дядя [или тетя] лучше вас не сможет управлять вашей жизнью, хотя помогать вам это делать могут многие люди. У вас может быть масса помощников, советников, единомышленников, друзей, которые будут помогать вам управлять свой жизнью, но капитаном должны быть только вы. Вы должны быть лидером в своей жизни. Бояться этого лидерства не нужно, от него больше пользы, чем вреда. И главное, вы справитесь с ним лучше, чем кто бы то ни было еще. Неопределенности в вашей жизни будет намного меньше, если вы всегда будете стремиться к влиянию на те или иные события в своей жизни, чем когда просто будете плыть по течению, доверившись судьбе. Поэтому не активности, а пассивности нужно бояться, если вообще ничего не бояться, не получается.

Саморазвитие

Для того, чтобы управлять своей жизнью как можно более эффективно, необходимо постепенно расширять свои возможности, чтобы от вас, что называется, многое зависело, а не ничего. А для того, чтобы расширять свои возможности, необходимо заниматься саморазвитием. Слабый, глупый, больной человек мало чем вообще может управлять, поэтому нужно становиться сильным, умным, здоровым и уверенным в своих силах человеком. Чем шире будут ваши возможности, благодаря вашим способностям, тем больше в вашей жизни будет всего того, чем вы сможете управлять. Ведь в некоторых случаях, чтобы эффективно управлять своей жизнью – нужно уметь управлять жизнью других людей, то есть, влиять на все происходящее вокруг себя, на окружающую действительность. Другими словами, чем больше у вас будет власти, тем легче вам будет управлять своей жизнью. Власть – это хороший стимул к саморазвитию, а вместе с ним и к управлению своей жизнью. Развивайте свой ум и свое тело, постоянно учитесь всему новому, обретайте новые навыки, стремитесь к независимости в наиболее важных для вас вопросах, старайтесь во многом рассчитывать на самих себя, но и человеческими ресурсами активно пользуйтесь – возлагайте на других людей тяжелую, рутинную, неинтересную работу, на которую не хотите тратить свое время или в которой просто не разбираетесь. Главное, друзья – это ваша активность. Когда вы активны и постоянно напрягаете себя – вы развиваетесь. А развитому человеку, согласитесь, гораздо проще управлять, как своей жизнью, так и чем-то или кем-то еще.

Указанные мною в этой статье подходы к управлению своей жизнью с моей точки зрения являются определяющими. Я считаю, что всегда важно в первую очередь определиться с тем, что тебе мешает начать что-то делать и с тем, зачем тебе начинать что-то делать. Ведь когда мы видим смысл в какой-то деятельности, нам проще к ней приступить. Чтобы управлять своей жизнью нужна хорошая мотивация, поэтому человек должен понимать, что такое управление ему даст, какую свободу и власть он обретет благодаря ему. Также человеку необходимо избавиться от того страха, который мешает ему брать на

себя ответственность за свою жизнь и самостоятельно принимать решения, а не хотеть быть ведомым другими людьми. Ну и конечно же, для управления своей жизнью – необходимо стремиться к расширению своих возможностей, чтобы оказывать влияние на как можно большее количество факторов, из которых состоит наша жизнь. Чем развитее вы будете, тем больше у вас будет власти, а чем больше у вас будет власти, тем шире будут ваши возможности, а чем шире будут ваши возможности, тем легче вам будет управлять своей и не только своей жизнью. А управляя своей жизнью, вы, друзья, можете сделать ее такой, какой пожелаете.

Статья опубликована: 11.11.2011. Последнее обновление: 08.03.2020 Автор: Максим Власов

Тема 4. Построение модели здоровьесбережения личности как индивидуального стиля жизни (2 ч.)

Лекция 1. Психолого-педагогические показатели успешности в профессиональной деятельности и перспективы развития личности. «Я-концепция». Мотивация достижения. Социальная зрелость. Эмоциональный интеллект.

Психолого-педагогические основания к разработке модели формирования здорового стиля жизни Результаты анализа передового педагогического опыта и обзора специальной литературы, представленные в первой главе работы, свидетельствуют о том, что в основе формирования здорового стиля жизни должны быть технологии постепенного перехода от внешнего принуждения к самообучению и самовоспитанию, где саморегулирование стиля жизни есть конечный продукт развития самостоятельности, рефлексии, самосознания и ментальности – ведущих составляющих человеческой индивидуальности.

Ведущее место в процессе формирования здорового стиля отводится образовательной среде. Согласно концепции человека культуры Е.В. Бондаревской, характеризующей образовательную среду как «обеспечивающую развитие личности, поддержку ее индивидуальности,

полноценное удовлетворение ее образовательных, духовных, культурных, жизненных потребностей и запросов, предоставляющих свободу выбора содержания и пути получения образования, а также способов самореализации личности в культурно-образовательном пространстве», необходимым условием является интеграция образования в культуру здоровья и, наоборот, культуры здоровья – в образование [37, с. 46].

В исследованиях В.В. Серикова указано, что «личносное начало должно утверждаться во всех образовательных процессах. Педагогическая реальность – это приобщение человека к смыслу, а не только к знанию» [179, с. 9]. Исходя из данного положения формирование смысла на основе знаний о человеке является основной стратегией воспитания потребности к здоровому стилю жизни.

Наиболее широко вопросы влияния образовательной среды на личность исследуются учеными А.А. Васильковым, В.Н. Курысь, В.П. Лукьяненко, М.К. Мамардашвили, Э.С. Маркарян, А. Маслоу, А.В. Петровским, В.И. Слободчиковым, К.Д. Чермит, А.В. Чоговадзе, Е.А, Юговой, И.С. Яниканской [53, 123, 135, 138, 142, 143, 164, 183, 204, 206, 217, 219]. Определяя стратегические задачи воспитания здоровой личности, В.А. Ясвин образовательную среду определяет «как систему влияния и условий формирования личности по заданному образцу, а также возможностей для ее развития, содержащихся в социальном и пространственно-предметном окружении» [112].

Образовательная среда вуза с ее ценностно-мотивационной, деятельностной, коммуникативной и поведенческой составляющими формирует внутренние и внешние проявления стиля жизни студента.

В практическом плане в период перестройки и перемен в нашем обществе вообще и реформирования системы образования в частности, наиболее острой является проблема психоэмоционального состояния студентов. Большинство студентов указывают на наличие таких эмоциональных состояний, как тревожность, утомляемость, депрессия,

враждебность, агрессивность, фрустрация, в результате которых снижается восприятие, внимание, память, что отрицательно сказывается на качестве учебно-воспитательного процесса.

Особенностью эмоционального состояния личности, как отмечает П.К. Анохин, является его интегративность, его исключительность по отношению к другим состояниям и другим реакциям. Эмоции охватывают весь организм, они придают состоянию человека определенное биологическое качество. Произведя почти моментальную интеграцию всех функций организма, эмоции могут быть абсолютным сигналом полезного или вредного воздействия на организм, часто предшествуя определению локализации воздействия и конкретному механизму ответной реакции организма [12].

Студенческая молодежь в состоянии психоэмоционального напряжения не способна правильно воспринимать и адекватно реагировать на предлагаемые мероприятия, которые в большинстве и порождают тенденцию роста негативных проявлений в обществе.

Исходя из вышеизложенного, основными психолого-педагогическими направлениями в исследовании проблемы формирования у студентов здорового стиля жизни является образовательная среда, психоэмоциональное состояние и физиологическая стоимость педагогических мероприятий. В связи с этим, для проведения настоящих исследований необходим комплексный подход, сочетающий разнообразные аспекты образа жизни и оценивающий показатели функционального состояния организма студентов в процессе образовательной деятельности.

Из множества современных отечественных технологий воспитания личности можно выделить работы, основанные на:

- идеях системно-социального проектирования (Г.Н. Аилонов, Б.П. Битинас, Е.В. Бондаревская, В.А. Бочарова, С.В. Дармодехин, И.А. Зимняя, В.А. Караковский, А.В. Мудрик, Н.Л. Селиванова, А.И. Шемшурина, М.И. Шилова и др.);

- общечеловеческих ценностях, идеях коллективного творческого воспитания, проектирования и укрепления воспитательных систем (Е.П. Белозерцев, И.А. Колесникова, Н.Б. Крылова, В.В. Сериков, Е.А. Ямбург и др.);

- личностно-культурологических подходах, идеях развития воспитания в контексте культуры, национально-культурной идентификации и гуманизации воспитания (С.В. Кульневич, Н.М. Таланчук и др.).

Указывая на разнообразие моделей и концепций, Е.В. Бондаревская отмечает: «Нельзя не признать и того непреложного факта, что картина научно-педагогических изысканий в сфере концептуализации современного воспитания пока еще достаточно мозаична и электична» [37 , с. 68].

Для примера проанализируем достаточно обоснованную педагогическую концепцию В.В. Серикова, в которой личностный подход в воспитательных технологиях характеризуется тремя главными позициями:

1. О личностном подходе в образовании автор предлагает говорить как об общегуманистическом феномене, т.е. подразумевать под ним уважение прав, свобод и достоинств ребенка и его семьи при выборе ими образовательного маршрута, учреждения, учебного плана, в процессе педагогического общения с учителем.

2. Личностный подход понимается автором так же как определенная цель, программа педагогической деятельности, предполагающая воспитание личности с заранее определенными («заданными») свойствами. Перечень этих свойств может определяться из разных соображений, идеологических или государственных интересов и т.п.

3. Личностный подход предлагается рассматривать как специальный вид образования, в основе которого лежит создание определенной образовательной системы (ситуации, пространства, среды), которая бы запускала механизмы функционирования и развития (саморазвития) личности [180].

В указанных автором подходах отмечается общегуманистический феномен в виде уважения прав, свобод, достоинств ребенка, интересов общества и по своей сущности предполагает и хорошего состояния здоровья. Однако в предлагаемой концепции отсутствуют положения, учитывающие психофизиологические состояния личности, которые, в отличие от педагогических условий, должны обязательно программироваться.

Исследуя проблемы здоровой личности в современных образовательных системах, Н.К. Смирнов все педагогические технологии делит на три группы: Первая группа включает технологии, с большой вероятностью наносящие ущерб здоровью учащихся и педагогов. К этой группе, как отмечает автор, следует отнести традиционную технологию обучения. Сюда же должны быть отнесены технологии, для которых характерны чрезмерная интенсификация образовательного процесса, активное использование приемов авторитарной педагогики и т.д.

Вторая группа альтернативна первой, так как в технологиях этой группы сохранение и укрепление здоровья выделяются в качестве приоритетов, что обеспечивается на технологическом уровне (заложено в принципах работы, задачах, методах, программах), реализуется на практике и подтверждается результатами диагностики (мониторинга). К третьей группе, самой многочисленной, автор относит все остальные педагогические технологии, по описанию которых невозможно судить об их воздействии на здоровье участников образовательного процесса. Поэтому для отнесения какой-то из них в первую или вторую группу необходимо провести изучение ее самой и получаемых результатов с точки зрения воздействия на здоровье учащихся и педагогов [186].

Очеловечивание, приближение к человеку, к его индивидуальным особенностям, как стратегия гуманизации образования, требуют обеспечения профессионально-личностносоциального комфорта субъекта учебной деятельности как чувства собственного достоинства (selt-esteem), как чувства защищенности, чувства смысла жизнедеятельности и т.д. [87].

Проблемы гуманизации образования рассматриваются Р.К. Бикмухаметовым в аспекте формирования здоровья в педагогическом вузе, где основным исследователем и субъектом управления становится личность будущего учителя. Субъект определяет основные информационные компоненты в структуре своего здоровья и, кроме мотивации, должен обладать базовыми знаниями, позволяющими выполнить коррекцию своих состояний [29].

Автор выделяет следующие условия формирования здоровья: - целостность в воспитании будущих педагогов; - выделение основных мировоззренческих идей и понятий о здоровье, здоровом образе жизни; - использование активных форм и методов воспитания и обучения; - упрочение взаимосвязи деятельности субъектов воспитания.

Ученые Е.В. Дмитриева, И.В. Журавлева, С.И. Логинов актуализируют значение социальных институтов в формировании здорового образа жизни и определяют факторы здоровья студентов: наследственные, экологические, семейные, социологические, внутриуниверситетские и эмоционально – поведенческие [78, 81, 131].

Е.В. Дмитриева представляет технологию здоровья как специальную ветвь социологии, исследует комплекс факторов, связанных с трудом, бытом, отдыхом, образом жизни, способствующих укреплению (разрушению) здоровья индивида. Она исследует взаимосвязи и взаимодействия человека с социальной средой по поводу здоровья.

Автор выделяет в социологии здоровья основные понятия здоровья и связанные с ним категории "образ жизни", "продвижение здорового образа жизни", "качество здоровья", "право на здоровье" [78]. В многолетних исследованиях здорового образа жизни ученые Г.А. Гилев, С.И. Изаак, Ю.П, Кобяков, М. Романцов, Л. Михайлов) большое внимание уделяют двигательной активности молодежи [68, 90, 102, 172].

Так, например, С.И. Изаак рассматривает физическое развитие и физическую подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья студентов с учетом возрастно-половых особенностей.

Он приводит рекомендации по улучшению физического воспитания студентов, делает выводы по возрастной динамике физического и моторного развития студентов [90].

В иерархической структуре двигательной активности студентов Ю.П. Кобяков выделяет четыре самостоятельных уровня, которые отличаются характером двигательных режимов:

1 уровень - низкий, студенты, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья;

2 уровень - повседневная деятельность и занятия физической культурой;

3 уровень - объединение двух предыдущих видов моторики и объемов двигательных действий, полученных в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также в спортивных секциях, мероприятий выходного дня;

4 уровень - активные участники здорового образа жизни [102].

Интегративный комплексный подход к формированию здорового образа жизни в процессе физического воспитания представлен в работах ученых Л.Б. Андрющенко, И.В. Лосевой, И.В. Орлан, В.И. Бондина, В.А. Вишневского, К.Г. Габриелян, Б.В. Ермолаева, И.О. Кутателадзе, Т. Ореховой, Н.А. Рыбачук.

Теоретико-методологическому аспекту посвящены исследования В.И. Бондина, где представлены и анализируются понятия: теория, методология, проектирование и предлагается здоровьесберегающая педагогическая модель, основанная на системнодеятельностном подходе в двух основных направлениях: - проектировочная деятельность, направленная на проектирование здорового образа жизни и организацию деятельности служб здоровья; - исполнительская деятельность, которая с учетом анализа

образа жизни и состояния здоровья студентов формирует установки на здоровый образ жизни [40, 41].

Авторская модель формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания позволяет в комплексе реализовать образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи учебно-воспитательного процесса в вузе.

В этом же направлении Н.А.Рыбачук предлагает теоретическое обоснование и апробацию на практике тренингов формированию здорового образа жизни.

В работе предлагается 3 этапа приобщения студентов к здоровому образу жизни: ознакомительный, авторская программа "Гуманистическое воспитание личности на занятиях по физической культуре" и реализация проекта "Олимпийское воспитание и педагогика здоровья" [174].

Всесторонний подход к здоровому образу жизни рассматривается в исследованиях Т. Ореховой, где выделяется 5 специфических черт: - антропологичность педагогического подхода, который требует непременного учета психических и духовных составляющих здоровья; - интегральность в изучении и становлении здоровья, которая способствует достижению здоровья в единстве всех его составляющих и определяет способ отбора из наук о человеке необходимых и достаточных знаний, которые позволяли бы эффективно сохранять, поддерживать, укреплять и наращивать здоровье; - личностно-ориентированная направленность педагогического подхода, где индивид является одновременно и субъектом, и объектом деятельности по творению своего здоровья; - педагогическая направленность процесса здоровьетворения учителя и учащегося, которые овладевают культурой здоровой жизни, приобретают соответствующие знания и умения; - гуманистичность педагогического подхода, который признает здоровье главной ценностью человеческой жизни.

Для организации системы формирования здорового образа жизни В.А. Вишневским анализируется опыт работы российских и зарубежных школ, содействующих здоровью учащихся.

Автор предлагает концептуальную модель службы здоровья в образовательном учреждении, основу которой составляет структурно-функциональная схема управления оздоровительной работой [59].

В плане управления процессом формирования здорового образа жизни в процессе физкультурного образования ученые Л.Б. Андрющенко, И.В. Лосевой, И.В. Орлан предлагают разработать и обосновать методологию этого процесса на основе интеграции оздоровительных и спортивных технологий, ее структуры и содержания.

Наряду с интеграцией и управлением при формировании здорового образа жизни ученые К.Г. Габрилелян, Б.В. Ермолаева, И.О. Кутателадзе определяют, что решающим направлением здоровьесберегающего образования и воспитания является научное обоснование (медико-биологических, психологических и социальных механизмов, в т.ч. и философских аспектов) известных, исторически апробированных и новых систем оздоровительной физической культуры, например, циклической аэробики, шейпинга, калланетики, йоги, единоборств, бодибилдинга и т. д. [65].

Программу обучения студентов здоровому образу жизни, формирования культуры самосохранения, воспитания активности в отношении здоровья авторы рассматривают как открытый творческий процесс, ограничивающийся ценностными ориентирами общества и доминирующими мировоззренческими установками, которые определяются уровнем развития современных систем оздоровительной физической культуры, кинезиологических технологий и рядом субъективных факторов.

3 PRACTICAL SECTION ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

3.1 STRUCTURE AND CONTENT OF PRACTICAL AND SEMINAR CLASSES //СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

TOPICS AND QUESTIONS OF PRACTICAL EXERCISES

ТЕМЫ И ВОПРОСЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Topic 1. A healthy lifestyle of a person and its components as a subject of psychological and pedagogical research in the modern educational space //*Тема 1. Здоровый образ жизни личности и его компоненты как предмет психолого-педагогических исследований в современном образовательном пространстве*

(6 ч.)

Practical lesson 1. Developing your own definition of a healthy lifestyle // Выработка собственного определения понятия здорового образа жизни.

Practical lesson 2. Healthy lifestyle as an investment in the future // Здоровый образ жизни как инвестиции в будущее.

Practical lesson 3. Development of a complete and balanced nutrition regime for various age groups. Development of a technological map and route of a wellness tour in the Republic of Belarus and Western Europe // ***Практическое занятие 3.*** **Разработка режима полноценного и сбалансированного питания для различных возрастных групп. Разработка технологической карты и маршрута оздоровительного тура по Республике Беларусь и Западной Европе.**

Topic 2. Psychological and pedagogical features of a person's mental, spiritual, moral and physical health // Психолого-педагогические особенности психического, духовно-нравственного и физического здоровья личности *(6 ч.)*

Practical lesson 1. The psychoanalytic theory of personality (Z. Freud). The individual theory of personality (A.Adler). A socionic approach to the study of personality based on C. Jung's theory of types. The humanistic theory of personality (A. Maslow) // **Психоаналитическая теория личности (З.Фрейд). Индивидуальная теория личности (А.Адлер). Соционический подход изучения личности на базе теории типов К.Юнга. Гуманистическая теория личности (А.Маслоу).**

Функциональные пробы, используемые для оценки физического здоровья.

Practical lesson 2. Self-assessment questionnaire for health status (V.P.Voitenko) // **Анкета самооценки состояния здоровья (В.П.Войтенко).**

Health self-assessment questionnaire // Анкета самооценки состояния здоровья

На 27 вопросов предусмотрены ответы "да - нет", последний вопрос требует не только выбора ответа из предложенных, но и его конкретизации.

Ход выполнения работы. Для самооценки состояния здоровья используются данные анкетирования: подсчитывается число неблагоприятных для испытуемых ответов на 27 вопросов, в дальнейшем прибавляется 1, если на последний вопрос дан ответ "плохое". Итоговая оценка отражает количественную самооценку здоровья - 0 - при "идеальном" и 28 - при "очень плохом" самочувствии

1.Беспокоит ли Вас головная боль?

2 Можно ли сказать, что Вы легко просыпаетесь от любого звука?

3 Беспокоят ли Вас боли в области сердца?

4 Считаете ли Вы, что у Вас ухудшилось зрение?

5 Считаете ли Вы, что у Вас ухудшился слух?

6 Стараетесь ли Вы пить только кипяченую воду?

7 Беспокоят ли Вас боли в суставах?

8 Влияет ли на Ваше самочувствие перемена погоды?

9 Бывают ли у Вас периоды, когда из-за волнения Вы теряете сон?

10 Беспокоят ли Вас запоры?

11 Беспокоит ли Вас боль в области правого подреберья?

12 Бывают ли у Вас головокружения?

13 Стало ли Вам труднее сосредоточиваться, чем в прошлые годы?

14 Беспокоят ли Вас ослабление памяти, забывчивость?

15 Ощущаете ли Вы в различных областях жжение, покалывание, «ползание мурашек»?

16 Беспокоит ли Вас шум или звон в ушах?

17 Держите ли Вы для себя в домашней аптечке валидол, нитроглицерин,сердечные капли?

18 Бывают ли у Вас отеки на ногах?

19 Пришлось ли вам отказаться от некоторых блюд?

20 Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе?

21 Беспокоит ли Вас боль в области поясницы?

22 Приходится ли Вам использовать в лечебных целях минеральную воду?

23 Можно ли сказать, что Вы стали легко плакать?

24 Бываете ли вы на отдыхе (пляж,каток,и.т.д.)?

25 Считаете ли Вы, что Вы сейчас так же работоспособны,

как прежде?

26Бывают ли у Вас такие периоды, когда вы чувствуете себя радостно возбужденным, счастливым?

27 Много ли Вы курите?

28 Как Вы оцениваете свое состояние здоровья: хорошее (0),удовлетворительное (0), плохое (1), очень плохое (1)?

Подсчитывается число неблагоприятных для анкетируемого ответов (+)на первые 27 вопросов (на вопрос №28 если на последний вопрос дан ответ **«плохо» или «очень плохо», то прибавляется 1 балл,как указано в вариантах ответа)**

Итоговая оценка дает количественную самооценку здоровья, равную

0 — при «идеальном самочувствии (С.)»

1 - 6 - «хорошем С.»,

11-12 - «удовлетворительном С.»,

13-18 - «плохом С.»

19 - 28 при «очень плохом С.

Quality of life assessment methodology // Методика оценка качества жизни

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

Качество вашей жизни (тест) (Most Commented Posts в адаптации Дармешкиной)

Его концепция проста: поддержание в хорошем состоянии своего физического, психологического и социального самочувствия обходится гораздо дешевле, чем восстановление уже нарушенного равновесия. Данный тест является средством самооценки своего режима труда и отдыха. Его результаты могут служить основой для последующего составления жизненного плана, направленного на повышение качества жизни с точки зрения управления собственным здоровьем — физическим, психическим и социальным.

Инструкция Оцените каждый пункт по пятибалльной системе: 5 - ОТЛИЧНО, 4 - ХОРОШО, 3 - УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО, 2 - ПЛОХО, 1 - ОЧЕНЬ ПЛОХО.

I. Физическое состояние

1. Я ежегодно прохожу медицинское обследование и действую в жизни так, чтобы здоровье не ухудшилось. (Я добиваюсь регулярного медицинского осмотра, чтобы быть в курсе относительно состояния здоровья.)

2. Я стараюсь контролировать свою питательную диету с тем, чтобы избежать накопления излишнего веса. (Хорошо сбалансированная диета имеет низкое содержание жира, протеина, холестерина и калорий, то есть содержит больше фруктов, овощей, меньше мясных и молочных продуктов.)

3. Я ежедневно делаю физическую зарядку и пытаюсь обеспечивать сбалансированность в режиме физической нагрузки. (Идеальная ситуация — это когда физическая активность органически встраивается в распорядок дня и становится элементом жизненного стиля.)

4. Я стремлюсь иметь полноценный здоровый сон и тем самым поддерживать высокую работоспособность. (Необходимое количество часов сна относительно, но обычно рекомендуется спать 6 - 8 часов.)

5. Я избегаю перегрузки организма чрезмерной работой, злоупотреблением алкоголем, табаком, кофеином. (Поддержание здорового организма требует усилий по предотвращению поведения, ослабляющего его.)

6. Я мысленно проецирую образ здорового организма и делаю все возможное, чтобы этот образ воплотить на практике. (Это относится к внешнему виду в целом — от одежды и гигиены до языка тела и его физического развития.) Общее количество баллов по разделу:

II. Психологическое состояние

1. Я стараюсь чутко реагировать на все новые источники пополнения своих знаний. (Расширение знаний может происходить как неформальным путем, например, через чтение специальной литературы, так и формальным - через продолжение образования.)

2. Я стремлюсь быть открытым для новых идей и их творческого использования. (Это предполагает пытливо-познавательное отношение к действительности и прислушивание к мнению других.)

3. Я культивирую в себе позитивное восприятие жизни и уверенность в своих силах. (Это выражается в практическом оптимизме и чувстве удовлетворенности собой, в эффективной борьбе с депрессией, чувством незащищенности или собственной неполноценности.)

4. Я ценю свою независимость и в то же время не избегаю отношений взаимной зависимости. (Не смотря на стремление к независимости, я могу сотрудничать с другими, но без превращения сотрудничества в чрезмерную зависимость от людей, ситуаций или обстоятельств.)

5. Я способен расслабляться и «восстанавливаться» различными путями. (Подразумевается использование активного отдыха, выражающегося в смене занятий, разнообразной деятельности.)

6. Я способен переживать весь набор человеческих эмоций. (Имеется в виду выражение человеческих эмоций от бурной радости до глубокой печали без подавления, но в то же время сбалансированность и контроль в их проявлении.) Общее количество баллов по разделу:

III. Философско-духовное состояние

1. У меня положительные направления и устойчивые ценности в жизни. (Иначе говоря, имеется стремление достигнуть заявленных жизненных целей и наиболее важных жизненных приоритетов.)

2. Я способен прогнозировать свой жизненный путь и четко представляю целевую направленность своих действий. (Речь идет не только о материальной, но и духовной стороне жизни.)

3. Я развиваю свои таланты в интеллектуальных и культурных областях. (Это подразумевает стремление к разностороннему развитию личности путем занятий интеллектуальной деятельностью, искусством, музыкой и т.п.)

4. У меня живой интерес к жизни, и я с энтузиазмом отношусь к познанию ее многообразия и богатства. (Это предполагает практику жизнеутверждающих отношений и действий.)

5. Я ищу смысл своей жизни и соответствующие ему взаимоотношения в обществе. (Если деятельность определяется поставленными целями, то взаимоотношения формируются заинтересованностью.)

6. Я посвящаю достаточно времени размышлениям и созерцанию. (То есть уделяется достаточно времени на то, чтобы размышлять, медитировать, молиться, заниматься йогой, наслаждаться природой и ее красотами.) Общее количество баллов по разделу:

IV. Социальное состояние

1. Я дорожу отношениями в семье, с друзьями, дорожу социальными контактами. (Избегается социальная изолированность, поддерживаются контакты с другими.)

2. Я поддерживаю тесные связи с профессиональными и деловыми кругами. (Поддерживаются личные и электронные связи по обмену информацией и знаниями.)

3. Я способен на большую дружбу и тесную близость с людьми. (Речь идет о способности находиться в близких личностных отношениях с людьми.)

4. Я внимателен к проблемам других, уважаю их интересы, терпим к их мнениям и недостаткам. (Способность поставить себя на место другого без особых усилий.)

5. Я стараюсь быть полезным и великодушным с другими. (Готовность оказать помощь другим, быть лояльным по отношению к ним.)

6. Я обладаю способностью убеждать людей и разрешать конфликты. (Способность быть сдержанным, идти на компромисс, проявлять волю в аргументированном убеждении других.) Общее количество баллов по разделу:

V. Жизненный стиль

1. Я стремлюсь к ровному течению жизни без эксцессов. (Способность избегать отрицательного влияния различных обстоятельств в течение жизни.)

2. Я чутко прислушиваюсь к сигналам моего организма с тем, чтобы своевременно принимать меры по сохранению здоровья. (Улавливаются

симптомы переутомления, болезни и предпринимаются меры по корректировке нездоровой ситуации.)

3. Я стремлюсь развивать рациональные и здоровые привычки. (Стремление привить себе привычки, повышающие качество жизни (такие как аккуратность, оптимизм, обязательность, открытость, доброжелательность), а также привычки умеренного питания, наблюдения за весом, ежедневной физзарядки.)

4. Я эффективно борюсь со стрессом, перенапряжением и стараюсь не нервничать. (Предпринимаются меры по снятию нервного перенапряжения: сауна, короткий дневной сон, игры, а также дыхательные упражнения, музыка, танцы.)

5. Я пытаюсь вести такой образ жизни, который сводит к минимуму возникновение стрессовых ситуаций. (Чуткое реагирование на симптомы стрессовых ситуаций и принятие контрдействий по их разрешению.)

6. Я обычно советуюсь с профессионалами, коллегами или друзьями, когда трудно справиться одному. (Осознание своих ограничений и практичность в использовании помощи других.) Общее количество баллов по разделу:

ИТОГО БАЛЛОВ ПО ВСЕМ РАЗДЕЛАМ: Интерпретация результатов 100 - 150 баллов - превосходное качество жизни. 50 - 99 баллов - среднее качество – пространство для самосовершенствования. 1 - 49 баллов - низкое качество жизни служит основой коренных изменений в образе жизни

Practical lesson 3. The value orientation test in personal life (the Milton Rokich test). A drawing of the mental state. (Mandala). Assessment of spiritual health. (Introspection) // **Тест на ценностные ориентации в жизни личности (тест Милтона Рокича). Рисунок душевного состояния. (Мандала). Оценка духовного здоровья. (Самонаблюдение).**

A test of value orientations in a person's life // Тест на ценностные

ориентации в жизни личности

Описание теста Рокича

Методика Рокича Ценностные ориентации. (/ Исследование ценностных ориентаций М. Рокича. / Опросник ценностей по Рокичу) позволяет исследовать направленность личности и определить ее отношение к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, восприятие мира, ключевые мотивы поступков, основу "философии жизни".

Теория Рокича

М. Рокич рассматривал ценности как разновидность устойчивого убеждения, что некая цель или способ существования предпочтительнее, чем иной.

Природа человеческих ценностей по Рокичу:

1. общее число ценностей, являющихся достоянием человека, сравнительно не велико;
2. все люди обладают одними и теми же ценностями, хотя и в различной степени;
3. ценности организованы в системы;
4. истоки человеческих ценностей прослеживаются в культуре, обществе и его институтах, и личности;
5. влияние ценностей прослеживается практически во всех социальных феноменах, заслуживающих изучения.

М. Рокич различает два класса ценностей — терминальные и инструментальные:

- Терминальные ценности М. Рокич определяет, как убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования (например, счастливая семейная жизнь, мир во всем мире) с личной и общественной точек зрения стоит того, чтобы к ней стремиться;

- Инструментальные ценности — как убеждения в том, что какой-то образ действий (например, честность, рационализм) является с личной и общественной, точек зрения предпочтительным в любых ситуациях. По сути, разведение терминальных и инструментальных ценностей производит уже достаточно традиционное различение ценностей-целей и ценностей-средств.

Процедура проведения

ИНСТРУКЦИЯ: «Вам предлагаются два списка по 18 ценностей. Ваша задача — проранжировать их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни. То есть самому важному Вы присваиваете номер 1 и т.д., так что под восемнадцатым номером будет идти ценность наименее значимая для вас.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию».

Терминальные ценности	**ранг**	**Инструментальные ценности**	**ранг**
Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)		Аккуратность (чистоплотность, умение содержать в порядке вещи, четкость в ведении дел)	
Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые благодаря жизненному опыту)		Воспитанность (хорошие манеры, умение вести себя в соответствии с нормами культуры поведения)	

Здоровье (физическое и психическое)		Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)	
Интересная работа		Жизнерадостность (оптимизм, чувство юмора)	
Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)		Исполнительность (дисциплинированность)	
Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)		Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)	
Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных проблем)		Непримиримость к недостаткам в себе и других	
Наличие хороших и верных друзей		Образованность (широта знаний, высокий культурный уровень)	
Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, коллег)		Ответственность (чувство долга, умение держать свое слово)	
Познание (возможность расширения своего образования, кругозора,		Рационализм (умение здраво и логично мыслить,	

общей культуры, интеллектуальное развитие)		принимать обдуманные, рациональные решения)	
Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)		Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)	
Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)		Смелость в отстаивании своего мнения	
Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)		Чуткость (заботливость)	
Счастливая семейная жизнь		Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)	
Счастье других (благосостояние, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)		Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)	

Творчество (возможность заниматься творчеством)		Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)	
Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)		Честность (правдивость, искренность)	
Удовольствия (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей, развлечения)		Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)	

Обработка результатов

Выставленные испытуемыми ранги ценностей отражают важность каждой из них.

Важно помнить, что в опроснике Рокича шкалы имеют обратный характер:

- чем меньше ранг, тем выше значимость ценности для респондента;
- чем выше ранг, тем ниже значимость ценности.

Шкалы теста Рокича

В результате проведения методики М. Рокича выявляется выраженность 36 показателей – ценностных ориентаций двух типов:

Терминальные ценности:

1. активная деятельная жизнь
2. жизненная мудрость
3. здоровье
4. интересная работа
5. красота природы и искусства
6. любовь
7. материально обеспеченная жизнь
8. наличие хороших и верных друзей
9. общественное признание
10. познание
11. продуктивная жизнь
12. развитие
13. развлечения
14. свобода
15. счастливая семейная жизнь
16. счастье других
17. творчество
18. уверенность в себе

Инструментальные ценности:

1. аккуратность
2. воспитанность
3. высокие запросы
4. жизнерадостность
5. исполнительность
6. независимость
7. нетерпимость к недостаткам
8. образованность
9. ответственность

10. рационализм
11. самоконтроль
12. смелость
13. твердая воля
14. терпимость
15. честность
16. чуткость
17. широта взглядов
18. эффективность в делах

Интерпретация результатов

Полученная в результате исследования индивидуальная иерархия ценностей может быть разделена на три равные группы:

- предпочитаемые ценности, значимые (ранги с 1 по 6);
- индифферентные, безразличные (7-12);
- отвергаемые, незначимые (13-18 ранг иерархии).

Полученные для каждой из 36-ти ценностей их ранги, отражающие значимость ценности для испытуемого, можно использовать в эмпирических исследованиях для выявления различий в группах или для анализа взаимосвязей ценностных ориентаций с другими психологическими феноменами.

Drawing of a state of mind (Mandala) // Рисунок душевного состояния (Мандала)

Нам понадобится чистый лист бумаги или готовое изображение мандалы, цветные карандаши или другие материалы для рисования (даже обычная шариковая ручка подойдет) и время, которое вы сможете провести наедине с собой.

Во время этого творческого процесса мы будем рисовать, выплескивая свои чувства и эмоции на бумагу, чтобы почувствовать облегчение, внутреннее спокойствие и радость.

Что мы будем рисовать?

Рисовать мы будем мандалу. Это символическое изображение Вселенной, "мандала" переводится, как "круг" и означает источник энергии.

Суть метода в том, что мы нарисуем спонтанный рисунок внутри круга. Изображение может быть хаотичным, а может иметь свою структуру — это абсолютно не важно. Главное — рисовать "отключив голову", не думая о красоте и "правильности" рисунка. Мы ведь рисуем отражение того, что происходит внутри нас, того, что мы часто даже не осознаём. Этот процесс поможет освободить заблокированную энергию и почувствовать себя лучше.

Итак, устройтесь поудобнее и постарайтесь максимально отключить сознательный ум, который все время что-то анализирует.

Возьмите лист бумаги и нарисуйте круг.

Прикройте глаза и почувствуйте настоящий момент: какую эмоцию вы ощущаете, как чувствуете это в теле. Возможно, перед вами появится спонтанный образ или захочется взять какой-то определенный цвет. Если этого не произошло, ничего страшного. Откройте глаза и интуитивно выберите цвет карандаша. Рисование с помощью ощущений, поможет передать на бумаге то, что вы переживаете именно сейчас.

Если идея, с чего начать, не приходит, просто нарисуйте линию от центра туда, куда поведет рука. Дальше будет легче и процесс захватит Вас сам собой.

Нет никаких ограничений: **рисуйте что угодно и как угодно!**

Линии, фигуры, четкие образы или размытые пятна, внутри или снаружи круга, симметрично или нет. Главное — позволить себе делать так, как хочется в эту секунду и абсолютно не думать о конечном результате.

В какой-то момент вы почувствуете, что мандала закончена. Посмотрите на свой рисунок. Если захочется что-то дорисовать, сделайте это. Теперь, прислушайтесь к себе: поменялось ли что-то внутри? Состояние? Эмоции?

Скорее всего, в этот момент Вы почувствуете облегчение, внутреннее спокойствие, возможно, радость.

Даже одной мандалы достаточно, чтобы снизить накал страстей. Процесс рисования напоминает медитацию, когда вечно бегущий ум успокаивается, мысли проясняются, переживания и эмоции отступают.

Приходит чувство расслабленности, спокойствия. Ситуация проясняется, видится с другого ракурса, неожиданно приходит неординарное решение проблемы и т.д.

На этом можно закончить процесс создания мандалы. Или, можно нарисовать целую серию и проследить, как меняется характер рисунка. Скорее всего, с каждым разом, ваша мандала будет получаться все гармоничнее и вы будете чувствовать себя еще лучше.

Если Вам совсем не хочется рисовать, просто скачайте и распечатайте один из рисунков.

Возьмите цветные карандаши или маркеры, настройтесь, как описано выше и начинайте раскрашивать. Делайте это по интуиции, берите цвет, который хочется. Возможно, в процессе Вы дорисуете свои элементы.

Вы получите похожий результат и, может быть, в следующий раз нарисуете свою мандалу.

Оценка духовного здоровья (Самонаблюдение).

https://biblechurch.ru/

Тема 3. Индивидуально-личностный подход в организации культуры здорового образа жизни личности как способ жизнедеятельности (2 ч.)

Практическое занятие 1. Страсть и аффект. Настроение. Монотония и психическое пресыщение. Измерение мотивации достижения. Оценка нервно-психического напряжения личности. Разработка принципов (законов, основных положений) культуры здорового образа жизни личности как способ жизнедеятельности.

Topic 4. Designing a personal health saving model as an individual life style // Построение модели здоровьесбережения личности как индивидуального стиля жизни

Psychological and pedagogical indicators of success in professional activity and prospects of personal development. "Self-concept". Motivation of achievement. Social maturity. Emotional intelligence. Emotional intelligence Test. Stress resistance as an important characteristic of personal health.

Future life plans and a healthy lifestyle. Development of the ability to plan the future

(2 ч. практ., 2 ч. сем.)

Practical lesson 1. Emotional Intelligence test. Stress tolerance as an important characteristic of personal health // **Тест «Эмоциональный интеллект». Стрессоустойчивость как важная характеристика здоровья личности.**

Emotional Intelligence Test // Тест на эмоциональный интеллект

Тест на эмоциональный интеллект (методика Н. Холла на эмоциональный интеллект) показывает, как вы используете эмоции в своей жизни, и учитывает разные стороны эмоционального интеллекта: отношение к себе и к другим, способности к общению; отношение к жизни и поиски гармонии. Уже является неоспоримым фактом то, что эмоциональный интеллект не менее, и даже более чем классический IQ способствует успеху и психическому и физическому благополучию человека.

Радует то, что EQ поддается развитию в отличие от IQ.

Пройдя тест EQ, вы узнаете о себе много интересного, сможете эффективнее добиваться своих целей и при этом жить в мире с самим собой и окружающими. Тест на эмоциональный интеллект (Тест EQ):

Инструкция. Ниже Вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, отметьте звёздочкой или любым другим знаком тот столбец с соответствующим баллом справа, который больше всего отражает степень Вашего согласия с высказыванием.

Полностью не согласен (-3 балла).

В основном не согласен (-2 балла).

Отчасти не согласен (-1 балл).

Отчасти согласен (+1 балл).

В основном согласен (+2 балла).

Полностью согласен (+3 балла).

Тестовый материал (вопросы):

-3 -2 -1 +1 +2 +3 1

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.

2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.

3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.

4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.

5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.

6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.

7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.

8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.

9. Я способен выслушивать проблемы других людей.

10. Я не зацикливаюсь на отрицательных эмоциях.

11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.

12. Я могу действовать успокаивающе на других людей.

13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.

14. Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.

15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.

16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.

17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.

18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.

19 Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».

20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.

21. Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.

22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.

23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.

24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.

25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.

26. Я способен улучшить настроение других людей.

27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.

28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей

29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.

30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

Ключ к методике Холла на эмоциональный интеллект.

Шкала «Эмоциональная осведомленность» - пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление своими эмоциями» - пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самомотивация» - пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Эмпатия» - пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Управление эмоциями других людей» - пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Подсчет результатов теста EQ.

По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -).

Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

Интерпретация.

Уровни парциального (отдельно по каждой шкале) эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

14 и более — высокий;

8–13 — средний;

7 и менее — низкий.

Интегративный (сумма по всем шкалам) уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

70 и более — высокий;

40–69 — средний;

39 и менее — низкий.

1. Эмоциональная осведомленность - это осознание и понимание своих эмоций, а для этого постоянное пополнение собственного словаря эмоций. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью в большей мере, чем у другие осведомлены о своем внутреннем состоянии.

2. Управление своими эмоциями - это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость и т.д., другими словами, произвольное управление своими эмоциями

3. Самомотивация - управление своим поведением, за счет управления эмоциями.

4. Эмпатия - это понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также готовность оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.

5. Распознавание эмоций других людей - умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

Тест взят с Источник: https://psycabi.net/testy/21-emotsionalnyj-intellekt-eq

Семинарское занятие 1. Построение жизненных планов и их связь с культурой здорового образа жизни. Развитие умения планировать будущее.

Дискуссия. Компетентностный подход в обсуждении темы.

4 KNOWLEDGE CONTROL SECTION // 4 РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

4.1 RUBRICS FOR ASSESSING THE RESULTS OF MASTER'S STUDENTS' LEARNING ACTIVITIES // КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ И ТЕСТИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

Десятибалльная шкала

В зависимости от величины балла и отметки включает следующие критерии:

10 (десять) баллов, зачтено:

– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по

учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;

– точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

– безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

– выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;

– полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;

– умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;

– творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9 (девять) баллов, зачтено:

– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

– владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач.

– способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

– систематическая, активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 (восемь) баллов, зачтено:

– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– . использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

– владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

– способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

– активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

7 (семь) баллов, зачтено:

– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

– владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

– свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

– самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

6 (шесть) баллов, зачтено:

– достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;

– владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

– способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;

– активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) баллов, зачтено:

– достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;

– владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

– способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;

– самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

4 (четыре) балла, зачтено:

– достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

– усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;

– владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;

– умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;

– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;

– работа под руководством преподавателя на практических, лабораторных занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 (три) балла, не зачтено:

– недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

– знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;

– слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;

– неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;

– пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

– 2 (два) балла, не зачтено:

– фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;

– знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;

– пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

– 1 (один) балл, не зачтено:

– отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

4.2. QUESTIONS FOR THE EXAM ON THE ACADEMIC DISCIPLINE "PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY OF HIGHER EDUCATION" // Зачетные

требования по дисциплине

* - зачетные требования ежегодно дополняются и изменяются, утверждаются на заседании кафедры и представляются на сайте факультета физического воспитания

https://ffv.bspu.by/uchebnyi-process/zachetnye-trebovaniya

4.2.1. QUESTIONS FOR THE EXAM ON THE ACADEMIC DISCIPLINE // *Зачетные требования по учебной дисциплине «Психология здорового образа жизни» (дневная и заочная форма получения образования)*

4.3. FORMS FOR GUIDED INDEPENDENT WORK OF STUDENTS OF ADVANCED HIGHER EDUCATION // ФОРМЫ ДЛЯ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ *УГЛУБЛЕННОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ*

4.3.1. METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS FOR ORGANISATION AND IMPLEMENTATION OF MASTER'S DEGREE STUDENTS' INDEPENDENT WORK // Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы студентов магистрантов

Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

Самостоятельная работа магистрантов является неотъемлемой частью учебного процесса и наиболее эффективным элементом обучения в системе высшего профессионального образования.

Целью самостоятельной работы магистрантов по учебной дисциплине «Психология здорового образа жизни» является формирование компетенций, которые позволяют уметь направлять все виды профессиональной деятельности на пропаганду здорового образа жизни различных групп населения, на формирование физической культуры личности; обладать способностью к критическому анализу и оценке современных научных достижений, генерированию новых знаний при решении исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях.

Организация самостоятельной работы предполагает решение следующих задач: − углубление и расширение профессионально-педагогических знаний; − формирование интереса к учебно-познавательной деятельности; − овладение приемами самостоятельной познавательной деятельности; − развитие самостоятельности, активности, ответственности; − развитие познавательных способностей.

Организация самостоятельной работы по учебной дисциплине предполагает единство трех взаимосвязанных форм:

− аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя (на лекциях, практических и семинарских занятиях);

− внеаудиторная самостоятельная работа (подготовка к практическим и семинарским занятиям; изучение учебных пособий; написание тематических докладов, рефератов и эссе на проблемные темы; выполнение исследовательских и творческих заданий; создание наглядных пособий по изучаемым темам).

− творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Самостоятельная работа магистрантов невозможна без ее упорядочивания и системной организации. Основополагающими принципами организации самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Психология здорового образа жизни» являются: − принцип активности, который включает взаимодействие магистранта с преподавателем; − принцип

индивидуализации обучения, который предлагает при проведении самостоятельной работы учитывать индивидуальные особенности магистрантов; − принцип регулирования и обратной связи, который включает необходимость работы по планированию своей деятельности, консультации с преподавателем, необходимое обсуждение значимых вопросов.

Педагогическими условиями успешности функционирования самостоятельной работы магистрантов являются:

− комплексный подход к организации самостоятельной работы (включая все формы аудиторной и внеаудиторной работы);

− использование в образовательном процессе актуальных и современных дидактических средств;

− создание оптимальных условий для осуществления магистрантами самостоятельной исследовательской, творческой и поисковой деятельности.

4.3.2. REQUIREMENTS FOR MASTER'S DEGREE STUDENTS' INDEPENDENT WORK //Требования к внеаудиторной самостоятельной работе магистрантов

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
1	Здоровый образ жизни личности и его компоненты как предмет психолого-педагогических	В соотв. с уч.пл.	Составить конспект вопроса «Здоровый образ жизни личности и его компоненты как	Конспект вопроса Здоровый образ жизни личности и его компоненты как предмет

	исследований в современном образовательном пространстве		предмет психолого-педагогических исследований в современном образовательном пространстве»	психолого-педагогических исследований в современном образовательном пространстве
2	Психолого-педагогические особенности психического, духовно-нравственного и физического здоровья личности.	В соотв. с уч.пл.	Составить конспект вопроса «Психолого-педагогические особенности психического, духовно-нравственного и физического здоровья личности».	Конспект вопроса «Психолого-педагогические особенности психического, духовно-нравственного и физического здоровья личности».
3	Индивидуально-личностный подход в организации культуры здорового образа жизни личности как способ жизнедеятельности.	В соотв. с уч.пл.	Составить конспект вопроса «Индивидуально-личностный подход в организации культуры здорового образа жизни личности как способ жизнедеятельности»	Конспект вопроса «Индивидуально-личностный подход в организации культуры здорового образа жизни личности как способ жизнедеятельности »
4	Построение модели здоровьесбережения личности как	В соотв.	Составить конспект вопроса «Построение модели	Конспект «Построение модели здоровьесбережения

	индивидуального стиля жизни.	с уч.пл.	здоровьесбережения личности как индивидуального стиля жизни»	личности как индивидуального стиля жизни»

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Виноградов Д.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. –М : АСТ, 2017. – 132 с.

2. Инновационное образование педагога: на пути к профессиональному творчеству : учеб.-метод. пособие для студентов вузов / И. И. Цыркун, Е. И. Карпович ; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т. – Минск : БГПУ, 2011. – 312 с.

3. Профессионально-квалификационный стандарт педагога и вопросы его реализации : метод. рекомендации / М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т ; под. общ. ред. А. И. Жука. – Минск : БГПУ, 2018. – 140 с.

Дополнительная литература

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании : Кодекс Респ. Беларусь, 13 января 2011 г. №243-З [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.pravo.by/document/?guid=3871&p0=hk1100243. – Дата доступа: 20.04.2019.

2. Чернова, О. В. Проектирование образовательной среды : учеб. пособие / О. В. Чернова, И. Г. Шендрик. – Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2006. – 93 с.

4.3.3. CHARACTERISTICS OF INNOVATIVE APPROACHES TO TEACHING THE ACADEMIC DISCIPLINE

The main methods and technologies of teaching, which adequately meet the objectives of studying this discipline, are:

1) methods of problem-based, heuristic learning (problem presentation, partially searching and research methods, heuristic discussion, etc.);

2) personally oriented (developmental) technologies based on active (reflexive-action) forms and methods of teaching (case method, project method, business, role-playing and imitation games, discussion, press conference, educational debates, round table, etc.);

3) collective forms and methods of learning (work in teams, pairs; techniques of collective analysis and reflection, Cartesian coordinates, SWOT-analysis, PEST analysis, etc.);

4) information and communication technologies, providing problem-research character of the learning process and activation of students' independent work (flipped classes, electronic presentations, use of audio and video support, analysis of audio and video situations, etc.), development and application of competence (or heuristic) tasks and creative assignments on the basis of computer and multimedia tools, supplementing traditional classes with means of interaction on the basis of network communication, etc.).

Much attention in the process of studying the discipline should be paid to the students’ independent work.

4.3.4. **RECOMMENDATIONS ON QUALITY CONTROL OF KNOWLEDGE ASSIMILATION**

Complex problem situations, actual competence tasks are effective means of development and diagnostics of Master's students' competences.

In this regard, the following forms and means can be used for diagnostics of master's students' competences: solving problem situations, solving competence tasks, performing practical, creative tasks and presentation of the obtained results; participation in a business (role-playing, imitation) game; implementation and defence of projects; portfolio; rating assessment of knowledge, etc.

The procedure of diagnostics of formed competences of a master's student includes the following stages: determination of the object of diagnostics; identification of the fact of the student's educational achievements with the help of criterion-oriented tests and other means of diagnostics; measurement and evaluation (with the help of evaluation scale) of the degree of compliance of the student's educational achievements with the requirements of the educational standard.

To assess the academic achievements of master's students, the following criteria are used criteria approved by the Ministry of Education of the Republic of Belarus, higher education institution.

5 AUXILIARY SECTION // ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

5.1 EDUCATIONAL SOFTWARE OF THE DISCIPLINE // УЧЕБНО-ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Education Institution
«Belarusian State Pedagogical University name after Maxim Tank»

APPROVED

Rector
_____A.I. Zhuk
_____ 2024
Registration No._____

HEALTHY LIFESTYLE PSYCHOLOGY

Academic programme of the higher education institution in the academic discipline for the speciality 7-06-1012-01Physical Education and Sports

2024

5.2. INFORMATIONANDMETHODOLOGICALSECTION

LITERATURE

INFORMATION AND METHODOLOGICAL SECTION
LITERATURE

Core literature

Виноградов Д.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. –М : АСТ, 2017. – 132 с.

Инновационное образование педагога: на пути к профессиональному творчеству : учеб.-метод. пособие для студентов вузов / И. И. Цыркун, Е. И. Карпович ; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т. – Минск : БГПУ, 2011. – 312 с.

Профессионально-квалификационный стандарт педагога и вопросы его реализации : метод.рекомендации / М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т ; под. общ. ред. А. И. Жука. – Минск : БГПУ, 2018. – 140 с.

Supplementary literature

Кодекс Республики Беларусь об образовании : КодексРесп. Беларусь, 13 января 2011 г. №243-З [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.pravo.by/document/?guid=3871&p0=hk1100243. – Дата доступа: 20.04.2019.

Чернова, О. В. Проектирование образовательной среды : учеб.пособие / О. В. Чернова, И. Г. Шендрик. – Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2006. – 93 с.

METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS FOR ORGANISATION AND IMPLEMENTATION OF MASTER'S DEGREE STUDENTS' INDEPENDENT WORK

Independent work of master's degree students is an integral part of the educational process and the most effective element of learningin the system of higher professional education.

The purpose of independent work of master's degree students in the academic discipline "Healthy Lifestyle Psychology". is the formation of competences, which allow to direct all types of professional activities to the effective organization of the educational process in the system of higher education, have the ability to critically analyze and evaluate modern scientific achievements, generate new knowledge in solving research and practical problems, including in interdisciplinary areas.

Organisation of independent work involves solving the following tasks:

− deepening and expansion of professional and pedagogical knowledge;- formation of interest to the educational and cognitive activity; - mastering of the methods of independent cognitive activity. - development of independence, activity, responsibility; - development of cognitive abilities.

The organisation of independent work in the academic discipline implies

unity of three interrelated forms:

-in-class independent work, which is carried out under the supervision of the teacher (at lectures, practical classes and seminars);

- extracurricular independent work (preparation for practical and seminar classes; studying textbooks; writing thematic reports, abstracts and essays on problematic topics; performing research and creative assignments; creating visual aids on the topics studied).

- creative, including research work.

Master's degree students' independent work is impossible without its ordering and systematic organisation. The fundamental principles of the organisation of students' independent work in the academic discipline "Healthy Lifestyle Psychology" are:

- the principle of activity, which includes interaction of a master's student with a teacher;

- the principle of individualisation of learning, which meanstaking into account the individual characteristics of postgraduates;

- the principle of regulation and feedback, which includes planning the activities, consultations with the teacher and discussion of significant issues.

Pedagogical conditions of successful functioning of independent work are:

- complex approach to the organisation of independent work (including all forms of in-class and extracurricular work);

- the use of relevant and modern didactic means in the educational process;

Methodological recommendations for organisation and implementation of master's degree students' independent workis creation of optimal conditions for master's students to carry out independent research, creative and search activities.

REQUIREMENTS FOR MASTER'S DEGREE STUDENTS' INDEPENDENT WORK

No.	Topic	Number of hours	Task	Form of accomplishment
1	Topic 1. Healthy lifestyle of an individual and its components as a subject of psychological and pedagogical research in modern education	12	Make a summary of the following issue «Healthy lifestyle of an individual and its components as a subject of psychological and pedagogical research in the modern educational space»	a summary of the following issue «Healthy lifestyle of an individual and its components as a subject of psychological and pedagogical research in the modern educational space»
2	Topic 2. Psychological and pedagogical peculiarities of mental, moral and physical health of the individual.	16	Make a summary of the following issue «Psychological and pedagogical peculiarities of mental, moral and physical health of the individual».	a summary of the following issue « Psychological and pedagogical peculiarities of mental, moral and physical health of the individual».
3	Topic 3. Personalized approach in a healthy lifestyle as a way of life.	14	Make a summary of the following issue «Personalized approach in a healthy lifestyle as a way of life»	a summary of the following issue «Personalized approach in a healthy lifestyle as a way of life»
4	Topic 4. Designing a personal health saving model as an individual life style.	12	Make a summary of the following issue «Designing a model of personal health saving as an individual life style»	a summary of the following issue «Designing a model of personal health saving as an individual life style»
	TOTAL	54		

CHARACTERISTICS OF INNOVATIVE APPROACHES TO TEACHING THE ACADEMIC DISCIPLINE

The main methods and technologies of teaching, which adequately meet the objectives of studying this discipline, are:

1) methods of problem-based, heuristic learning (problem presentation, partially searching and research methods, heuristic discussion, etc.);

2) personally oriented (developmental) technologies based on active (reflexive-action) forms and methods of teaching (case method, project method, business, role-playing and imitation games, discussion, press conference, educational debates, round table, etc.);

3) collective forms and methods of learning (work in teams, pairs; techniques of collective analysis and reflection, Cartesian coordinates, SWOT-analysis, PEST analysis, etc.);

4) information and communication technologies, providing problem-research character of the learning process and activation of students' independent work (flipped classes, electronic presentations, use of audio and video support, analysis of audio and video situations, etc.), development and application of competence (or heuristic) tasks and creative assignments on the basis of computer and multimedia tools, supplementing traditional classes with means of interaction on the basis of network communication, etc.).

Much attention in the process of studying the discipline should be paid to the students' independent work on mastering the specific experience on the formation of healthy lifestyle culture.

RECOMMENDATIONS ON QUALITY CONTROL OF KNOWLEDGE ASSIMILATION.

Complex problem situations, actual competence tasks are effective means of development and diagnostics of Master's students' competences.

In this regard, the following forms and means can be used for diagnostics of master's students' competences: solving problem situations, solving competence tasks, performing practical, creative tasks and presentation of the obtained results; participation in a business (role-playing, imitation) game; implementation and defence of projects; portfolio; rating assessment of knowledge, etc.

The procedure of diagnostics of formed competences of a master's student includes the following stages: determination of the object of diagnostics; identification of the fact of the student's educational achievements with the help of criterion-oriented tests and other means of diagnostics; measurement and evaluation (with the help of evaluation scale) of the degree of compliance of the student's educational achievements with the requirements of the educational standard.

To assess the academic achievements of master's students, the following criteria are used criteria approved by the Ministry of Education of the Republic of Belarus, higher education institution.

QUESTIONS FOR THE CREDIT ON THE ACADEMIC DISCIPLINE " HEALTHY LIFESTYLE PSYCHOLOGY"

1. Concept of a healthy lifestyle. Different approaches to the interpretation of this concept.
2. Healthy living. Possibility and innovative approach to the use of this concept in modern pedagogical science.
3. Healthy lifestyle and its correlation with Internet technologies (positive and negative effect on health preservation).
4. Healthy lifestyle as an investment in the future.
5. The main components of a healthy lifestyle: a rational work and rest regime; motor activity; a balanced diet; rules of personal hygiene, body hardening and massage; harmonious sexual relations; culture of interpersonal communication and psychophysical regulation; avoiding bad habits.
6. Harmful habits as behavioral risk factors for health. Tobacco smoking as a bad habit. Alcoholism as a disease and social evil. Drug addiction as a dangerous disease. Causes and consequences of drug addiction.
7. Development of a balanced diet for different age groups. Development of a technological map and itinerary of a health tour in the Republic of Belarus and Western Europe.
8. The concept of personality in psychology. Lifestyle and health. Human health as a value. Health of a person and society. Biological inheritance and human health.
9. Environment and human health. Lifestyle as a factor of health.
10. Psychoanalytic theory of personality (S.Freud).
11. Theory of Individual Psychology (A.Adler).
12. The socionic approach to the study of personality on the basis of Psychological Types Theory (K.Jung).
13. Humanistic theory of personality (A.Maslow). Functional tests used to assess physical health.
14. Health self-assessment questionnaire (according to V.P.Voitenko).
15. Health self-assessment questionnaire (according to V.P.Voitenko). Psychological types as forms of health. Practical recommendations on the data of scientific research. Human mental health. Stress as a protective response to adaptation.

16. Moral health of a person. Assessment of inner health. (Self-observation).

17. The main characteristics of a healthy lifestyle of a person.

18. Culture of society and human lifestyle.

19. Human needs, values, lifestyle and health.

20. Managing one's lifestyle as a quality of a well-rounded and harmoniously developed personality.

21. Classification of mental states: gnostic, emotional, volitional, occupational, learning, sports, optimal, stress depressive.

22. Sleep. Passion and affect.

23. Mood. Monotony and mental satiety.

24. Measuring achievement motivation. Assessment of neuropsychic tension.

25. Development of principles (regulations, basic provisions) of a healthy lifestyle as a way of life.

26. Psychological and pedagogical indicators of success in professional activity and prospects of personal development. "Self-concept".

27. Stress resistance as an important characteristic of personal health.

28. Future life plans and a healthy lifestyle.

29. Development of the ability to plan the future.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа «Психология здорового образа жизни» второй ступени высшего образования (магистратура) составлена с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание материала по психолого-педагогической деятельности в области физической культуры и здорового образа жизни. Учебная программа рассматривает теоретические и прикладные вопросы теории здорового образа жизни, культуры его формирования.

В ней определены методические подходы к психологии здорового образа жизни личности.

Цели и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины «Психология здорового образа жизни» - создать условия для развития у магистрантов целостной системы знаний и способов деятельности, позволяющей эффективно осуществлять обучение, в том числе и самостоятельно, для формирования системы знаний о психолого-педагогических особенностях здорового образа жизни и физического воспитания личности.

Задачи учебной дисциплины «Психология здорового образа жизни»:

– реализация программы учебной дисциплины «Психология здорового образа жизни»;

– обеспечение эффективного освоения обучающимися учебного материала, входящего в программу дисциплины ««Психология здорового образа жизни»»;

- изучение здорового образа жизни личности и его компонентов как предмет психолого-педагогических исследований в современном

образовательном пространстве;

- изучение психолого-педагогических особенностей психического, духовно-нравственного и физического здоровья личности;

- учет индивидуально-личностного подхода в организации культуры здорового образа жизни личности как способа жизнедеятельности.

- построение модели здоровьесбережения личности как индивидуального стиля жизни.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста соответствующего профиля, связи с другими учебными дисциплинами

Учебная дисциплина «Психология здорового образа жизни» входит в компонент учреждения высшего образования, модуль «Общая теория и практические аспекты физической культуры и спорта».

Отбор содержания курса производился с использованием следующих критериев: актуальности, фундаментальности, компетентности.

Дисциплина «Психология здорового образа жизни» позволяет реализовать такие формы организации занятий как лекция, практическое занятие, семинар, деловая игра.

Основными педагогическими средствами обучения, отвечающим целям изучения дисциплины, являются: проблемное обучение, реализуемое на лекциях (монографическая лекция, лекция-дискуссия); учебно-исследовательская деятельность (проведение тестирования, микроисследований, рефлексивное обучение, деловая игра, компьютерное обучение) на практических занятиях и при организации самостоятельной работы.

При изучении дисциплины «Психология здорового образа жизни» используются следующие формы самостоятельной работы:

–управляемая самостоятельная работа в виде выполнения отдельных заданий при подготовке к практическим занятиям с консультациями преподавателя;

–разработка проекта занятия психологической беседы в области здорового образа жизни;

– разработка итогового проекта по формированию культуры здорового образа жизни.

Для оценки достижений магистрантов используется следующий диагностический инструментарий:

–представление магистрантами на практических занятиях проектов;

–выполнение заданий;

–защита итогового проекта по формированию культуры здорового образа жизни.

–сдача зачета по учебной дисциплине.

Требования к освоению учебной дисциплины в соответствии с типовым учебным планом

Согласно типовому учебному плану специальности 1-08 80 04 Физическая культура и спорт, изучение учебной дисциплины «Психология здорового образа жизни» должно обеспечить формирование у магистрантов компетенций:

СК-2 «Уметь направлять все виды профессиональной деятельности на пропаганду здорового образа жизни различных групп населения, на формирование физической культуры личности»;

УК-3 «Обладать способностью к критическому анализу и оценке современных научных достижений, генерированию новых знаний при решении исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях».

Требования к уровню подготовки магистрантов

Магистранты, завершившие изучение дисциплины, должны *знать:*

– основные психолого-педагогические особенности здорового образа жизни личности;

– основные психолого-педагогические особенности здорового образа

жизни и физического воспитания различных возрастных групп;

– основные закономерности развития личности занимающихся здоровым образом жизни;

Магистранты, завершившие изучение дисциплины, должны *уметь:*

– обобщать и использовать в практической работе результаты психолого-педагогических исследований в области здорового образа жизни и физического воспитания;

– выявлять актуальные психолого-педагогические проблемы здорового образа жизни и физического воспитания.

- учитывать индивидуальные особенности занимающихся в процессе физического воспитания и формирующих здоровый образ жизни;

- разрабатывать технологические карты и маршруты оздоровительных туров по Республике Беларусь и странам Западной Европы.

Магистранты, завершившие изучение дисциплины, должны *владеть:*

– методами разработки и реализации проектов по здоровому образу жизни личности в сфере туризма и образования;

– способами построения модели здоровьесбережения личности как индивидуального стиля жизни.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Здоровый образ жизни личности и его компоненты как предмет психолого-педагогических исследований в современном образовательном пространстве

Понятие о здоровом образе жизни личности. Различные подходы к трактовке данного понятия. Выработка собственного определения понятия здорового образа жизни.

Здоровый стиль жизни. Возможность и инновационный подход к использованию данного понятия в современной педагогической науке. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с интернет-технологиями (положительный и отрицательный эффект для сохранения здоровья).

Здоровый образ жизни как инвестиции в будущее.

Основные компоненты здорового образа жизни: рациональный режим труда и отдыха; двигательная активность; полноценное и сбалансированное питание; соблюдение правил личной гигиены, закаливание и массаж; гармоничные сексуальные отношения; культура межличностного общения и психофизическая регуляция; отсутствие вредных привычек. Вредные привычки как поведенческие факторы риска для здоровья. Табакокурение как вредная привычка. Алкоголизм как болезнь и социальное зло. Наркомания как опасная болезнь. Причины и последствия наркомании.

Разработка режима полноценного и сбалансированного питания для различных возрастных групп. Разработка технологической карты и маршрута оздоровительного тура по Республике Беларусь и Западной Европы.

Тема 2. Психолого-педагогические особенности психического, духовно-нравственного и физического здоровья личности

Понятие личности в психологии. Образ жизни и здоровье. Здоровье человека как ценность. Здоровье человека и общества. Наследственность и

здоровье человека. Окружающая среда и здоровье человека. Образ жизни как фактор здоровья. Психоаналитическая теория личности (З.Фрейд). Индивидуальная теория личности (А.Адлер). Соционический подход изучения личности на базе теории типов К.Юнга. Гуманистическая теория личности (А.Маслоу). Функциональные пробы, используемые для оценки физического здоровья.

Анкета самооценки состояния здоровья (по В.П.Войтенко). Психологические типы как формы здоровья. Практические рекомендации по данным научных исследований. Психическое здоровье человека. Стресс как защитная реакция адаптации.

Духовно-нравственное здоровье человека. Тест на самооценку срессоустойчивости личности. Тест для исследования самооценки. Тест на ценностные ориентации в жизни личности. Рисунок душевного состояния. (Мандала). Оценка духовного здоровья. (Самонаблюдение).

Тема 3. Индивидуально-личностный подход в организации культуры здорового образа жизни личности как способ жизнедеятельности

Основные характеристики культуры здорового образа жизни человека. Культура общества и образ жизни человека. Потребности, ценности человека, образ жизни и здоровье. Управление своим образом жизни как качество всесторонне и гармонично развитой личности. Классификация психических состояний: гностические, эмоциональные, волевые, трудовые., учебные, спортивные, оптимальные, стрессовые депрессивные. Сон. Страсть и аффект. Настроение. Монотония и психическое пресыщение. Измерение мотивации достижения. Оценка нервно-психического напряжения личности.

Разработка принципов (законов, основных положений) культуры здорового образа жизни личности как способ жизнедеятельности.

Тема 4. Построение модели здоровьесбережения личности как индивидуального стиля жизни

Психолого-педагогические показатели успешности в профессиональной деятельности и перспективы развития личности. «Я-концепция». Мотивация достижения. Социальная зрелость. Эмоциональный интеллект. Тест «Эмоциональный интеллект». Стрессоустойчивость как важная характеристика здоровья личности.

Построение жизненных планов и их связь с культурой здорового образа жизни. Развитие умения планировать будущее.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основная литература

4. Виноградов Д.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. –М : АСТ, 2017. – 132 с.

5. Инновационное образование педагога: на пути к профессиональному творчеству : учеб.-метод. пособие для студентов вузов / И. И. Цыркун, Е. И. Карпович ; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т. – Минск : БГПУ, 2011. – 312 с.

6. Профессионально-квалификационный стандарт педагога и вопросы его реализации : метод. рекомендации / М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т ; под. общ. ред. А. И. Жука. – Минск : БГПУ, 2018. – 140 с.

Дополнительная литература

3. Кодекс Республики Беларусь об образовании : Кодекс Респ. Беларусь, 13 января 2011 г. №243-З [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.pravo.by/document/?guid=3871&p0=hk1100243. – Дата доступа: 20.04.2019.

4. Чернова, О. В. Проектирование образовательной среды : учеб. пособие / О. В. Чернова, И. Г. Шендрик. – Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2006. – 93 с.

Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

Самостоятельная работа магистрантов является неотъемлемой частью учебного процесса и наиболее эффективным элементом обучения в системе высшего профессионального образования.

Целью самостоятельной работы магистрантов по учебной дисциплине «Психология здорового образа жизни» является формирование компетенций, которые позволяют уметь направлять все виды профессиональной деятельности на пропаганду здорового образа жизни различных групп населения, на формирование физической культуры личности; обладать способностью к критическому анализу и оценке современных научных достижений, генерированию новых знаний при решении исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях.

Организация самостоятельной работы предполагает решение следующих задач: − углубление и расширение профессионально-педагогических знаний; − формирование интереса к учебно-познавательной деятельности; − овладение приемами самостоятельной познавательной деятельности; − развитие самостоятельности, активности, ответственности; − развитие познавательных способностей.

Организация самостоятельной работы по учебной дисциплине предполагает единство трех взаимосвязанных форм:

− аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя (на лекциях, практических и семинарских занятиях);

− внеаудиторная самостоятельная работа (подготовка к практическим и семинарским занятиям; изучение учебных пособий; написание тематических докладов, рефератов и эссе на проблемные темы; выполнение исследовательских и творческих заданий; создание наглядных пособий по изучаемым темам).

− творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Самостоятельная работа магистрантов невозможна без ее упорядочивания и системной организации. Основополагающими принципами организации

самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Психология здорового образа жизни» являются: − принцип активности, который включает взаимодействие магистранта с преподавателем; − принцип индивидуализации обучения, который предлагает при проведении самостоятельной работы учитывать индивидуальные особенности магистрантов; − принцип регулирования и обратной связи, который включает необходимость работы по планированию своей деятельности, консультации с преподавателем, необходимое обсуждение значимых вопросов.

Педагогическими условиями успешности функционирования самостоятельной работы магистрантов являются:

− комплексный подход к организации самостоятельной работы (включая все формы аудиторной и внеаудиторной работы);

− использование в образовательном процессе актуальных и современных дидактических средств;

− создание оптимальных условий для осуществления магистрантами самостоятельной исследовательской, творческой и поисковой деятельности.

Требования к внеаудиторной самостоятельной работе студентов

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
1	Здоровый образ жизни личности и его компоненты как предмет психолого-педагогических исследований в современном образовательном пространстве		Составить конспект вопроса «Здоровый образ жизни личности и его компоненты как предмет психолого-педагогических исследований в современном образовательном пространстве»	Конспект вопроса Здоровый образ жизни личности и его компоненты как предмет психолого-педагогических исследований в современном образовательном пространстве
2	Психолого-педагогические особенности психического, духовно-нравственного и физического здоровья личности.		Составить конспект вопроса «Психолого-педагогические особенности психического, духовно-нравственного и физического здоровья личности».	Конспект вопроса «Психолого-педагогические особенности психического, духовно-нравственного и физического здоровья личности».
3	Индивидуально-личностный подход в организации культуры		Составить конспект вопроса «Индивидуально-	Конспект вопроса «Индивидуально-личностный подход в

	здорового образа жизни личности как способ жизнедеятельности.		личностный подход в организации культуры здорового образа жизни личности как способ жизнедеятельности»	организации культуры здорового образа жизни личности как способ жизнедеятельности»
4	Построение модели здоровьесбережения личности как индивидуального стиля жизни.		Составить конспект вопроса «Построение модели здоровьесбережения личности как индивидуального стиля жизни»	Конспект «Построение модели здоровьесбережения личности как индивидуального стиля жизни»

Характеристика инновационных подходов к преподаванию учебной дисциплины

Основными методами и технологиями обучения, адекватно отвечающими задачам изучения данной дисциплины, являются:

1) методы проблемного, эвристического обучения (проблемное изложение, частично-поисковый и исследовательский методы, эвристическая беседа и др.);

2) личностно ориентированные (развивающие) технологии, основанные на активных (рефлексивно-деятельностных) формах и методах обучения (кейс-метод, метод проектов, деловая, ролевая и имитационная игры, дискуссия, пресс-конференция, учебные дебаты, круглый стол и др.);

3) коллективные формы и методы обучения (работа в командах, парах; приемы коллективного анализа и рефлексии (декартовы координаты, SWOT-анализ, PEST-анализ и др.));

4) информационно-коммуникационные технологии, обеспечивающие проблемно-исследовательский характер процесса обучения и активизацию самостоятельной работы студентов (перевернутое учебное занятие, электронные презентации, использование аудио-, видеоподдержки учебных занятий (анализ аудио-, видеоситуаций и др.), разработка и применение на основе компьютерных и мультимедийных средств компетентностных (или эвристических) задач и творческих заданий, дополнение традиционных учебных занятий средствами взаимодействия на основе сетевых коммуникационных возможностей (интернет-форум, интернет-семинар, дистанционные технологии на различных интернет-платформах, группы в социальных сетях и другие интернет-разработки, т.п.)).

Большое внимание в процессе изучения дисциплины следует уделить самостоятельной работе студентов по освоению конкретного опыта по формированию культуры здорового образа жизни.

Рекомендации по контролю качества усвоения знаний

Комплексные проблемные ситуации, актуальные компетентностные задачи являются эффективными средствами развития и диагностики компетенций магистрантов.

В связи с этим для диагностики сформированности компетенций магистрантов могут использоваться следующие формы и средства: разрешение проблемных ситуаций, решение компетентностных задач, выполнение практических, творческих заданий и презентация полученных результатов; участие в деловой (ролевой, имитационной) игре; выполнение и защита проектов; портфолио; рейтинговая оценка знаний и др.

Процедура диагностики сформированности компетенций магистранта включает следующие этапы: определение объекта диагностики; выявление факта учебных достижений студента с помощью критериально-ориентированных тестов и других средств диагностики; измерение и оценивание (с помощью шкалы оценок) степени соответствия учебных достижений студента требованиям образовательного стандарта.

5.3 REGULATORY AND LEGAL DOCUMENTATION // НОРМАТИВНАЯ ПРАВОВАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ

5.3.1 LEGISLATIVE AND REGULATORY DOCUMENTS IN THE FIELD OF EDUCATION, YOUTH POLICY, PSYCHOLOGY, PHYSICAL CULTURE AND SPORTS, HEALTHY LIFESTYLE AND TOURISM // ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ И НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ В ОБЛАСТИ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, ПСИХОЛОГИИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ТУРИЗМА //

https://kodeksy-by.com/zakony.htm

Закон Республики Беларусь О правах ребенка

2570-XII от 19.11.1993 г.

Подробнее: https://kodeksy-by.com/zakon_rb_o_pravah_rebenka.htm

Закон Республики Беларусь О правах ребенка

ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Статья 1. Правовая основа регулирования прав ребенка

Правовую основу регулирования прав ребенка в Республике Беларусь составляют Конституция Республики Беларусь, международные договоры Республики Беларусь, настоящий Закон и иные акты законодательства Республики Беларусь, регламентирующие порядок и условия реализации прав и законных интересов ребенка.

Для целей настоящего Закона под ребенком понимается физическое лицо до достижения им возраста восемнадцати лет (совершеннолетия), если по закону оно раньше не приобрело гражданскую дееспособность в полном объеме.

Правовое регулирование прав и обязанностей ребенка осуществляется с учетом возраста ребенка и его дееспособности.

Ограничение прав и свобод ребенка допускается только в случаях, предусмотренных законом, в интересах национальной безопасности, общественного порядка, защиты нравственности, здоровья населения, прав и свобод других лиц.

Статья 2. Сфера применения настоящего Закона

Настоящий Закон определяет принципы государственной политики в отношении ребенка, его правовой статус, обязанности организаций и физических лиц по защите детства.

Статья 3. Государственные органы и иные организации, обеспечивающие защиту прав и законных интересов ребенка. Координация деятельности государственных и негосударственных организаций по реализации положений настоящего Закона

Защита прав и законных интересов ребенка обеспечивается комиссиями по делам несовершеннолетних, органами опеки и попечительства, прокуратурой и судом, а также иными организациями, уполномоченными на то законодательством Республики Беларусь, которые в своей деятельности руководствуются приоритетом защиты прав и законных интересов детей.

Государственные органы поддерживают деятельность общественных объединений и иных некоммерческих организаций, содействующих защите и реализации прав и законных интересов ребенка.

Координация деятельности государственных и негосударственных организаций по реализации настоящего Закона осуществляется Министерством образования Республики Беларусь.

Статья 4. Право на жизнь

Каждый ребенок имеет неотъемлемое право на жизнь.

Государство защищает жизнь ребенка от любых противоправных посягательств.

Применение смертной казни и пожизненного заключения в отношении детей не допускается.

Статья 5. Право на охрану и укрепление здоровья

Каждый ребенок имеет неотъемлемое право на охрану и укрепление здоровья.

Государство создает надлежащие условия матери по охране ее здоровья во время беременности, родов и в восстановительный период после родов, обеспечивает здоровое развитие ребенка, предоставляет детям бесплатную медицинскую помощь и санаторно-курортное лечение в соответствии с законодательством Республики Беларусь.

Статья 6. Равноправие детей

Все дети имеют равные права независимо от происхождения, расовой, национальной и гражданской принадлежности, социального и имущественного положения, пола, языка, образования, отношения к религии, места жительства, состояния здоровья и иных обстоятельств, касающихся ребенка и его родителей. Равной и всесторонней защитой государства пользуются дети, рожденные в браке и вне брака.

Статья 7. Право на гражданство

Каждый ребенок имеет право на гражданство. Основания и порядок приобретения и изменения гражданства ребенка определяются законодательными актами и международными договорами Республики Беларусь, регулирующими вопросы гражданства.

Статья 8. Право на достойный уровень жизни

Каждый ребенок имеет право на уровень жизни и условия, необходимые для полноценного физического, умственного и духовного развития. Государственные органы через систему социальных и экономических мер обеспечивают создание этих условий.

Статья 9. Право на неприкосновенность личности, защиту от эксплуатации и насилия

Каждый ребенок имеет право на защиту своей личности от любых видов эксплуатации и насилия.

Государство обеспечивает неприкосновенность личности ребенка, осуществляет его защиту от всех видов эксплуатации, включая сексуальную, от физического и (или) психического насилия, жестокого, грубого или оскорбительного обращения, унижения, сексуальных домогательств, в том числе со стороны родителей (опекунов, попечителей) и родственников, от вовлечения в преступную деятельность, приобщения к употреблению алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, потреблению наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ, табачных изделий, принуждения к занятию проституцией, попрошайничеством, бродяжничеством, участию в азартных играх, совершению действий, связанных с изготовлением, распространением порнографических материалов или предметов порнографического характера, а также от привлечения ребенка к работам, которые могут нанести вред его физическому, умственному или нравственному развитию.

Лица, которым стало известно о фактах жестокого обращения, физического и (или) психического насилия в отношении ребенка, представляющих угрозу его жизни, здоровью и развитию, обязаны немедленно сообщить об этом в компетентный государственный орган.

Статья 10. Право на определение отношения к религии

Каждый ребенок имеет право самостоятельно определять свое отношение к религии, исповедовать любую религию или не исповедовать никакой.

Государство не может вмешиваться в воспитание ребенка, основанное на определенном религиозном мировоззрении родителей (опекунов, попечителей), и связанные с этим при участии ребенка совершение за пределами учреждений образования религиозных обрядов, соблюдение традиций, за исключением случаев, когда побуждение к религиозным

действиям непосредственно угрожает жизни и здоровью ребенка, нарушает его права и законные интересы.

В отношении ребенка, не достигшего пятнадцати лет, религиозные обряды отправляются с согласия родителей (опекунов, попечителей).

Статья 11. Право на получение, хранение и распространение информации, свободное выражение мысли

Каждый ребенок имеет право на получение, хранение и распространение информации в соответствии с настоящим Законом и иными законодательными актами Республики Беларусь, свободу мнений, убеждений и их свободное выражение.

Каждый ребенок, способный формулировать свои взгляды, имеет право свободно их выражать по всем вопросам, которые его затрагивают, причем взглядам ребенка уделяется должное внимание в соответствии с его возрастом. В частности, ребенку предоставляется возможность непосредственно либо через представителя или соответствующий орган быть заслушанным в ходе любого затрагивающего его судебного или административного разбирательства в порядке, предусмотренном законодательством Республики Беларусь.

Статья 12. Право на льготы по проезду

Дети имеют право на льготы по проезду в соответствии с законодательными актами Республики Беларусь.

Статья 13. Защита ребенком своих прав и законных интересов

Ребенок в возрасте четырнадцати лет и старше имеет право на получение юридической помощи для осуществления и защиты своих прав и свобод, в том числе право пользоваться в любой момент помощью адвокатов и других своих представителей в суде, иных государственных органах, других организациях и в отношениях с должностными лицами и гражданами без согласия родителей (попечителей).

Юридическая помощь детям в их интересах, их родителям (опекунам, попечителям) в интересах детей оказывается адвокатами за счет средств коллегии адвокатов в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь.

В случае нарушения прав ребенка, которые определены Конвенцией Организации Объединенных Наций о правах ребенка 1989 года и иными актами законодательства Республики Беларусь, ребенок имеет право обращаться в комиссии по делам несовершеннолетних, органы опеки и попечительства, прокуратуру, а по достижении четырнадцати лет – в суд для защиты своих прав и законных интересов, а также осуществлять защиту прав и законных интересов через своих законных представителей.

Статья 14. Обязанности ребенка

Ребенок обязан соблюдать законы государства, заботиться о родителях, уважать права и законные интересы других граждан, традиции и культурные ценности белорусского народа, других наций и народностей, овладевать знаниями и готовиться к самостоятельной трудовой деятельности, бережно относиться к окружающей среде, всем видам собственности.

ГЛАВА 2 РЕБЕНОК И СЕМЬЯ

Статья 15. Право на проживание в семье

Каждый ребенок имеет право жить в семье, знать обоих своих родителей, право на их заботу, совместное с ними проживание, за исключением случаев, когда разлучение с одним или обоими родителями необходимо в интересах ребенка.

Право выбора одного из родителей для совместного проживания дается ребенку по достижении им десяти лет.

Статья 16. Права ребенка, проживающего отдельно от родителей

Ребенок, проживающий отдельно от одного или обоих родителей в Республике Беларусь либо ином государстве, имеет право на поддержание регулярных личных отношений и прямых контактов с родителями, другими

родственниками, за исключением случаев, когда такое общение не отвечает интересам ребенка.

Статья 17. Ответственность семьи за ребенка

Родители (опекуны, попечители) должны создавать необходимые условия для полноценного развития, воспитания, образования, укрепления здоровья ребенка и подготовки его к самостоятельной жизни в семье и обществе.

Родители (опекуны, попечители) обязаны сопровождать детей, не достигших возраста шестнадцати лет, в период с двадцати трех до шести часов вне жилища либо обеспечивать их сопровождение совершеннолетними лицами.

При нахождении детей на государственном обеспечении родители обязаны возмещать в полном объеме расходы, затраченные государством на содержание их детей, в случаях и порядке, установленных законодательными актами Республики Беларусь.

Нарушение прав и законных интересов ребенка родителями (опекунами, попечителями) влечет ответственность, предусмотренную законодательными актами Республики Беларусь.

В случаях, установленных законодательными актами Республики Беларусь, родители (опекуны, попечители) несут ответственность за нарушение детьми законодательства Республики Беларусь.

Статья 18. Право на жилище

Каждый ребенок имеет право на жилище. Реализация данного права осуществляется в порядке, установленном жилищным законодательством Республики Беларусь.

Статья 19. Право на имущество

Каждый ребенок имеет право самостоятельно пользоваться, владеть и распоряжаться своим имуществом, в том числе совершать сделки, на условиях и в порядке, определенных законодательством Республики Беларусь.

Ребенок независимо от места проживания в соответствии с законодательством Республики Беларусь имеет право на наследование имущества родителей в случае их смерти или объявления их решением суда умершими.

В случае признания родителей или одного из них решением суда безвестно отсутствующими ребенок имеет право на содержание за счет их имущества в соответствии с законодательством Республики Беларусь.

Статья 20. Право на имя

Каждый ребенок имеет право на имя. Право и обязанность определять собственное имя ребенка принадлежат родителям. Изменение собственного имени осуществляется в соответствии с законодательством Республики Беларусь.

Статья 21. Социальная защита семьи государством

В целях полноценного содержания и воспитания ребенка в семье государство оказывает социальную помощь в виде государственных пособий и предоставляет льготы в соответствии с законодательными актами Республики Беларусь.

ГЛАВА 3 РЕБЕНОК И ОБЩЕСТВО

Статья 22. Приобщение к национальной и мировой культуре

Государство обеспечивает детям возможность приобщения к истории, традициям и духовным ценностям народа Республики Беларусь и достижениям мировой культуры. В этих целях поощряется создание государственных организаций и общественных объединений для развития способностей детей к науке, творчеству, осуществляются выпуск продукции средств массовой информации, печатных изданий, аудиовизуальных произведений, фонограмм, игр, организация и проведение культурных мероприятий, обеспечивается их доступность.

Статья 23. Право на образование

Каждый ребенок имеет право на получение образования.

Детям гарантируется право на получение бесплатного образования на условиях и в порядке, определенных законодательными актами Республики Беларусь.

Государство поощряет развитие таланта и получение образования.

Статья 24. Право на труд

Каждый ребенок имеет право на выбор профессии, рода занятий и работы в соответствии с призванием, способностями, образованием, профессиональной подготовкой и с учетом общественных потребностей.

По достижении шестнадцати лет дети имеют право на самостоятельную трудовую деятельность. С письменного согласия одного из родителей (попечителя) трудовой договор может быть заключен с ребенком, достигшим четырнадцати лет, на условиях и в порядке, установленных законодательством Республики Беларусь.

Запрещается применение труда ребенка на тяжелых работах и работах с вредными и (или) опасными условиями труда, подземных и горных работах, список которых утверждается Правительством Республики Беларусь или уполномоченным им органом.

Статья 25. Право на отдых

Каждый ребенок имеет право на отдых и выбор занятий во внеучебное время в соответствии со своими интересами и способностями. Государство создает широкую сеть учреждений дополнительного образования детей и молодежи, специализированных учебно-спортивных учреждений, физкультурно-спортивных сооружений, других мест отдыха и укрепления здоровья детей, устанавливает для детей льготный порядок пользования услугами в сфере культуры и физкультурно-оздоровительными услугами.

Действия, направленные на ухудшение или сокращение материальной базы, обеспечивающей организацию отдыха детей, подлежат согласованию с соответствующими местными исполнительными и распорядительными органами.

Статья 26. Право на свободу объединений

Государство создает необходимые условия для свободного и эффективного участия молодежи в политическом, социальном, экономическом и культурном развитии.

Дети имеют право объединяться в детские и молодежные общественные объединения при условии, что деятельность этих объединений не имеет целей насильственного изменения конституционного строя либо ведения пропаганды войны, социальной, национальной, религиозной и расовой вражды.

Детским и молодежным общественным объединениям оказывается государственная поддержка в соответствии с законодательством Республики Беларусь.

Статья 27. Право на защиту чести и достоинства

Каждый ребенок имеет право на защиту его чести и достоинства, охраняемых Конституцией Республики Беларусь.

Дисциплина и порядок при осуществлении образовательной деятельности, деятельности в сфере физической культуры и спорта поддерживаются методами, которые основываются на чувствах взаимного уважения и справедливости и исключают унижение.

Посягательство на честь и достоинство ребенка со стороны лиц, обязанных по роду своей деятельности осуществлять педагогическую деятельность, педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта, выполнять воспитательные функции, влечет ответственность, предусмотренную законодательными актами Республики Беларусь.

Должности, связанные с осуществлением педагогической деятельности, педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта, выполнением воспитательных функций, другие должности, профессии, связанные с постоянной работой с детьми, не могут занимать лица, ранее совершившие преступления против половой неприкосновенности или половой свободы, преступления, предусмотренные статьями 172, 173, 181, 181-1, 182, 187, 343, 343-1 Уголовного кодекса Республики Беларусь, лица, не

отвечающие требованиям, предъявляемым к педагогическим работникам законодательством Республики Беларусь, а также лица, которые не могут осуществлять педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта в соответствии с законодательными актами Республики Беларусь в сфере физической культуры и спорта. Перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности, выполнением воспитательных функций, других должностей, профессий, связанных с постоянной работой с детьми, а также перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта, устанавливаются Правительством Республики Беларусь или уполномоченными им органами.

Статья 28. Право на защиту от незаконного вмешательства в личную жизнь, от посягательства на тайну корреспонденции

Каждый ребенок имеет право на защиту от незаконного вмешательства в его личную жизнь, в том числе от посягательства на тайну его корреспонденции, телефонных и иных сообщений.

ГЛАВА 4 РЕБЕНОК В НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЯХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Статья 29. Защита прав детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, имеют право на особую заботу государства. В порядке, установленном законодательством Республики Беларусь, им предоставляются государственное обеспечение и иные гарантии по социальной защите.

Органы опеки и попечительства, иные организации, уполномоченные законодательством Республики Беларусь осуществлять защиту прав и законных интересов детей, должны предпринимать все меры по устройству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, на воспитание в семью. При этом дети с учетом их интересов подлежат преимущественному

устройству в семьи родственников детей либо в семьи граждан Республики Беларусь, постоянно проживающих на территории Республики Беларусь.

В порядке, установленном законодательством Республики Беларусь, усыновление (удочерение) являющихся гражданами Республики Беларусь детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, установление опеки (попечительства) над являющимися гражданами Республики Беларусь детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей, допускаются гражданами Республики Беларусь, постоянно проживающими на территории иностранного государства, иностранными гражданами и лицами без гражданства. В этом случае за детьми сохраняются права на гражданство, имущество, жилье, иные личные неимущественные и имущественные права в соответствии с законодательством Республики Беларусь.

Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, при невозможности устройства их на воспитание в семью подлежат устройству в детские интернатные учреждения.

В целях полноценного физического, интеллектуального и духовного развития, подготовки к самостоятельной жизни детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, находящихся на государственном обеспечении в опекунских семьях, приемных семьях, детских домах семейного типа, детских интернатных учреждениях, создаются все необходимые условия, приближенные к семейным, обеспечивается сохранение их родного языка, культуры, национальных обычаев и традиций.

Статья 30. Исключена

Статья 31. Права детей-инвалидов и детей с особенностями психофизического развития

Государство гарантирует детям-инвалидам и детям с особенностями психофизического развития бесплатную педагогическую, медицинскую, социальную и психологическую помощь, выбор ими и их родителями (опекунами, попечителями) учреждения образования, создание специальных условий для получения образования детьми с особенностями

психофизического развития и оказание им коррекционно-педагогической помощи, трудоустройство в соответствии с их возможностями, социальную реабилитацию, полноценную жизнь в условиях, обеспечивающих их достоинство, способствующих активному включению в жизнь общества.

Статья 32. Обеспечение безопасности детей в случае возникновения чрезвычайных ситуаций

В случае возникновения чрезвычайных ситуаций государство оказывает детям безвозмездную помощь, необходимую медицинскую помощь, принимает меры по охране жизни, здоровья и имущества детей, в том числе меры по их воссоединению с семьей, эвакуации из страны (места) их пребывания.

Статья 33. Запрещение участия детей в военных действиях

Привлечение детей к участию в военных действиях или иное их использование в вооруженных конфликтах, пропаганда среди детей войны и насилия, создание детских военизированных формирований запрещаются.

Статья 34. Права детей-беженцев

Дети, прибывшие в Республику Беларусь, имеют право обратиться с ходатайством о предоставлении статуса беженца, дополнительной защиты или убежища в Республике Беларусь в соответствии с законодательством Республики Беларусь.

Местные исполнительные и распорядительные органы по месту нахождения ребенка устанавливают над ним опеку или попечительство, обеспечивают другие формы его устройства на воспитание.

Статья 35. Защита прав ребенка при привлечении его к ответственности

Право на личную свободу ребенка охраняется законом. Гарантии защиты прав детей при привлечении их к ответственности устанавливаются законодательством Республики Беларусь.

Статья 36. Соблюдение прав ребенка в специальных учебно-воспитательных учреждениях и специальных лечебно-воспитательных учреждениях

Направление ребенка в специальное учебно-воспитательное учреждение или специальное лечебно-воспитательное учреждение производится только судом на условиях и в порядке, установленных законодательством Республики Беларусь.

Ребенок, находящийся в специальном учебно-воспитательном учреждении или специальном лечебно-воспитательном учреждении, имеет право на гуманное обращение, охрану здоровья, получение общего базового, общего среднего, профессионально-технического, специального, дополнительного образования, свидания с родителями, родственниками и другими лицами, отпуск, переписку.

Обязательной целью содержания детей в специальных учебно-воспитательных учреждениях или специальных лечебно-воспитательных учреждениях является обеспечение реализации программы воспитания детей, нуждающихся в особых условиях воспитания.

Статья 37. Защита ребенка от насильственного перемещения

Государство принимает меры против незаконного перемещения и невозвращения детей из-за границы, их похищения, торговли детьми в любых целях и форме в соответствии с законодательством Республики Беларусь и нормами международного права.

ГЛАВА 4-1 ЗАЩИТА ДЕТЕЙ ОТ ИНФОРМАЦИИ, ПРИЧИНЯЮЩЕЙ ВРЕД ИХ ЗДОРОВЬЮ И РАЗВИТИЮ

Статья 37-1. Право детей на защиту от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию

Каждый ребенок имеет право на защиту от информации, причиняющей вред его здоровью и развитию.

К информации, причиняющей вред здоровью и развитию детей, относится следующая способная оказать негативное влияние на здоровье, физическое, нравственное и духовное развитие детей определенной возрастной категории информация:

вызывающая желание употреблять алкогольные, слабоалкогольные напитки, пиво, потреблять наркотические средства, психотропные вещества, их аналоги, токсические или другие одурманивающие вещества, табачные изделия;

побуждающая к совершению преступления или иного общественно опасного деяния, в том числе к занятию проституцией, попрошайничеством, бродяжничеством, участию в азартных играх, совершению действий, связанных с изготовлением, распространением порнографических материалов или предметов порнографического характера;

положительно оценивающая преступление или идеализирующая преступников, поощряющая поведение, ущемляющее человеческое достоинство, в том числе совершение насильственных действий по отношению к людям или животным;

отображающая издевательства над человеком или группой людей либо их унижения в связи с этническим происхождением, национальной, расовой, религиозной, языковой, половой принадлежностью, убеждениями или взглядами, социальным положением, заболеванием;

поощряющая или положительно оценивающая жестокость, физическое, психическое, сексуальное насилие, сексуальную эксплуатацию, сексуальные отношения с участием детей;

побуждающая к нанесению телесных повреждений или самоубийству, описывающая средства или обстоятельства самоубийства;

содержащая методики либо иные материалы о способах изготовления опасных для жизни и здоровья людей предметов и их использования;

поощряющая привычки, противоречащие формированию здорового образа жизни;

содержащая нецензурные слова и выражения;

дискредитирующая институт семьи и брачно-семейные отношения;

устрашающего характера, в том числе представляемая в виде изображения или описания в унижающей человеческое достоинство форме

смерти, несчастного случая, аварии, катастрофы, заболевания и (или) их последствий;

содержащая порнографические материалы и (или) эротику.

Статья 37-2. Меры по защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию

В целях обеспечения защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию, запрещается распространение информационной продукции в виде продукции средств массовой информации, печатных изданий, аудиовизуальных произведений, фонограмм, игр, в том числе игр с электронным дисплеем, компьютерных игр и программ на любых видах носителей, либо в виде информации, распространяемой посредством культурных мероприятий (далее – информационная продукция), без присвоения знака возрастной категории, представляющего собой звуковое и (или) визуальное предупреждения, указывающие на возрастную категорию детей, среди которых допускается распространение информационной продукции, за исключением случаев, когда наличие такого знака является необязательным в соответствии с законодательными актами Республики Беларусь.

В зависимости от тематики, жанра, содержания и художественного оформления информационной продукции, особенностей восприятия содержащейся в ней информации детьми определенного возраста, а также от возможности причинения содержащейся в ней информацией вреда здоровью и развитию детей информационной продукции присваиваются следующие знаки возрастной категории:

«0+» – без возрастных ограничений (универсальная);

«6+» – предназначена для лиц, достигших 6 лет;

«12+» – предназначена для лиц, достигших 12 лет;

«16+» – предназначена для лиц, достигших 16 лет;

«18+» – предназначена для лиц, достигших 18 лет.

Критерии определения возрастной категории детей, среди которых допускается распространение информационной продукции, устанавливаются Правительством Республики Беларусь.

Знак возрастной категории в порядке, установленном Правительством Республики Беларусь, присваивается информационной продукции (кроме фильмов, предназначенных для показа на территории Республики Беларусь):

произведенной на территории Республики Беларусь, – юридическими лицами, индивидуальными предпринимателями, осуществляющими деятельность по производству информационной продукции;

распространяемой посредством культурных мероприятий, – организаторами культурных мероприятий.

Для распространения на территории Республики Беларусь информационной продукции, произведенной за пределами Республики Беларусь (кроме фильмов, предназначенных для показа на территории Республики Беларусь), не имеющей знака возрастной категории, который присваивается в порядке и в соответствии с критериями, установленными Правительством Республики Беларусь, юридические лица, индивидуальные предприниматели, осуществляющие деятельность по распространению информационной продукции, вправе самостоятельно присвоить ей такой знак.

Знак возрастной категории присваивается фильмам, предназначенным для показа на территории Республики Беларусь, в соответствии с законодательством Республики Беларусь о культуре.

Иные особенности присвоения знака возрастной категории информационной продукции и ее распространения, направленные на защиту детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию, устанавливаются законодательством Республики Беларусь о культуре, о средствах массовой информации, о рекламе, об издательском деле.

В целях обеспечения защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию, распространяемой в глобальной компьютерной сети Интернет, собственники компьютерных клубов, интернет-кафе, иных мест, в

которых обеспечивается коллективный доступ пользователей к глобальной компьютерной сети Интернет, учреждения образования обязаны применять административные, организационные меры, программно-аппаратные и программные средства, позволяющие не допустить распространения среди детей информации, причиняющей вред их здоровью и развитию.

Обеспечение защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию, распространяемой в глобальной компьютерной сети Интернет, может быть реализовано родителями (опекунами, попечителями) посредством заключения с поставщиками интернет-услуг в установленном законодательством Республики Беларусь порядке договора на оказание услуг по ограничению доступа к информации в глобальной компьютерной сети Интернет либо путем применения организационных мер, программно-аппаратных и программных средств, позволяющих не допустить распространения среди детей информации, причиняющей вред их здоровью и развитию.

Поставщики услуг электросвязи при заключении договора на оказание услуг электросвязи должны информировать пользователей об оказываемых услугах по ограничению доступа к информации в глобальной компьютерной сети Интернет, а также о программно-аппаратных и программных средствах, позволяющих не допустить распространения среди детей информации, причиняющей вред их здоровью и развитию.

Статья 37-3. Общественно-консультативный совет по защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию

Общественно-консультативный совет по защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию (далее – общественно-консультативный совет), создается при Правительстве Республики Беларусь в целях координации деятельности, направленной на защиту детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию. Решения общественно-консультативного совета носят рекомендательный характер.

Положение об общественно-консультативном совете и его состав утверждаются Правительством Республики Беларусь.

ГЛАВА 5 МЕЖДУНАРОДНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО

Статья 38. Международные договоры

Если международным договором Республики Беларусь установлены иные правила, чем те, которые предусмотрены настоящим Законом, то применяются правила международного договора.

Статья 39. Международное сотрудничество

Государство содействует развитию международного сотрудничества государственных и негосударственных организаций, обеспечивает выполнение международных договоров Республики Беларусь в сфере охраны прав ребенка.

ГЛАВА 6 ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НАРУШЕНИЕ НАСТОЯЩЕГО ЗАКОНА

Статья 40. Ответственность за нарушение настоящего Закона

Лица, нарушающие настоящий Закон или препятствующие его исполнению, несут ответственность, предусмотренную законодательными актами Республики Беларусь.

Закон Республики Беларусь Об основах государственной молодежной политики

от 7 декабря 2009 г. № 65-З

Подробнее: https://kodeksy-by.com/zakon_rb_ob_osnovah_gosudarstvennoj_molodezhnoj_politiki.htm

Закон Республики Беларусь Об основах государственной молодежной политики

ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Статья 1. Основные термины, применяемые в настоящем Законе, и их определения

Для целей настоящего Закона применяются следующие основные термины и их определения:

государственная молодежная политика – система социальных, экономических, политических, организационных, правовых и иных мер, направленных на поддержку молодых граждан (далее, если иное не определено настоящим Законом, – молодежь) и осуществляемых государством в целях социального становления и развития молодежи, наиболее полной реализации ее потенциала в интересах всего общества;

молодая семья – семья, в которой оба или один из супругов (родитель в неполной семье) находятся в возрасте до тридцати одного года;

молодежная кадровая политика – деятельность республиканских органов государственного управления, местных исполнительных и распорядительных органов, иных государственных органов, а также республиканских молодежных общественных объединений по обеспечению функционирования системы поддержки и служебного продвижения работающих молодых граждан, направленная на повышение их профессиональной компетентности и мотивации, привлечение к решению актуальных и перспективных задач социально-экономического развития страны;

молодые граждане – граждане Республики Беларусь, иностранные граждане и лица без гражданства, постоянно проживающие в Республике Беларусь, в возрасте от четырнадцати до тридцати одного года.

Статья 2. Законодательство о государственной молодежной политике

Законодательство о государственной молодежной политике основывается на Конституции Республики Беларусь и состоит из настоящего Закона и иных актов законодательства.

Если международным договором Республики Беларусь установлены иные правила, чем те, которые содержатся в настоящем Законе, то применяются правила международного договора.

Статья 3. Цели государственной молодежной политики

Целями государственной молодежной политики являются:

всестороннее воспитание молодежи, содействие ее духовному, нравственному, профессиональному и физическому развитию;

создание условий для самореализации, свободного и эффективного участия молодежи в политическом, социальном, экономическом и культурном развитии общества;

социальная, материальная, правовая и иная поддержка молодежи;

расширение возможностей молодежи в выборе жизненного пути.

Статья 4. Принципы государственной молодежной политики

Государственная молодежная политика основывается на принципах:

защиты прав и законных интересов молодежи;

сочетания государственных, общественных интересов, прав и свобод личности в формировании и реализации государственной молодежной политики;

обеспечения молодежи правовых и социально-экономических гарантий, компенсирующих обусловленные возрастом ограничения ее социального статуса;

научной обоснованности и комплексности;

гласности;

участия молодежи в формировании и реализации государственной молодежной политики;

приоритета конкурсных механизмов при реализации программ в сфере государственной молодежной политики;

межведомственного сотрудничества и взаимодействия.

Статья 5. Субъекты государственной молодежной политики

Субъектами государственной молодежной политики являются:

молодежь;

молодые семьи;

молодежные общественные объединения;

государственные органы и иные организации, участвующие в пределах своей компетенции в реализации государственной молодежной политики.

Статья 6. Государственные программы (подпрограммы) в сфере государственной молодежной политики

В целях совершенствования правовых, социально-экономических и организационных условий и гарантий государственной молодежной политики, обеспечения ее комплексности и согласованности с иными направлениями государственной политики разрабатываются государственные программы (подпрограммы) в сфере государственной молодежной политики.

Разработка и утверждение государственных программ (подпрограмм) в сфере государственной молодежной политики осуществляются с учетом мнения субъектов государственной молодежной политики.

ГЛАВА 2 ГОСУДАРСТВЕННОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ В СФЕРЕ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ

Статья 7. Осуществление государственного регулирования и управления в сфере государственной молодежной политики

Государственное регулирование и управление в сфере государственной молодежной политики осуществляют Президент Республики Беларусь, Совет Министров Республики Беларусь, Министерство образования Республики Беларусь, местные исполнительные и распорядительные органы, иные государственные органы в соответствии с их компетенцией.

Статья 8. Полномочия Президента Республики Беларусь в сфере государственной молодежной политики

Президент Республики Беларусь в сфере государственной молодежной политики определяет единую государственную молодежную политику и осуществляет иные полномочия в соответствии с Конституцией Республики Беларусь, настоящим Законом и иными законодательными актами.

Статья 9. Полномочия Совета Министров Республики Беларусь в сфере государственной молодежной политики

Совет Министров Республики Беларусь в сфере государственной молодежной политики:

осуществляет меры по формированию и реализации государственной молодежной политики;

рассматривает ежегодный доклад Министерства образования Республики Беларусь о положении молодежи в Республике Беларусь;

утверждает государственные программы (подпрограммы) и осуществляет контроль за их реализацией;

осуществляет иные полномочия в соответствии с Конституцией Республики Беларусь, законами и решениями Президента Республики Беларусь.

Статья 10. Полномочия Министерства образования Республики Беларусь в сфере государственной молодежной политики

Министерство образования Республики Беларусь является республиканским органом государственного управления, ответственным за осуществление государственной молодежной политики.

Министерство образования Республики Беларусь в сфере государственной молодежной политики:

проводит государственную молодежную политику;

разрабатывает проекты нормативных правовых актов;

осуществляет государственное регулирование и управление;

координирует деятельность государственных органов и иных организаций по вопросам реализации государственной молодежной политики;

разрабатывает проекты государственных программ (подпрограмм) и осуществляет контроль за их реализацией;

устанавливает порядок формирования и осуществляет ведение республиканского реестра молодежных и детских общественных объединений, ассоциаций (союзов) молодежных и детских объединений в Республике Беларусь (далее – молодежные и детские объединения), пользующихся государственной поддержкой;

осуществляет взаимодействие и сотрудничество с молодежными и детскими объединениями по вопросам государственной молодежной политики;

осуществляет информационное и научно-методическое обеспечение государственной молодежной политики;

обеспечивает организацию, проведение фундаментальных и прикладных научных исследований в сфере государственной молодежной политики, внедрение их результатов;

участвует в заключении международных договоров, исполняет международные договоры Республики Беларусь, выполняет иные международные обязательства Республики Беларусь по вопросам молодежной политики, а также представляет интересы Республики Беларусь в международных организациях по вопросам государственной молодежной политики;

осуществляет координацию деятельности и методическое обеспечение структурных подразделений по делам молодежи местных исполнительных и распорядительных органов по вопросам государственной молодежной политики;

осуществляет в пределах своей компетенции молодежную кадровую политику;

содействует становлению и развитию молодежного волонтерского движения;

обеспечивает развитие, общую координацию и контроль деятельности студенческих отрядов в Республике Беларусь;

содействует развитию инновационной активности молодых граждан, продвижению и реализации их перспективных проектов, научно-технических разработок, представляющих практический интерес и значимость для социально-экономического развития страны;

принимает меры по стимулированию деятельности государственных органов и иных организаций, а также граждан в сфере государственной молодежной политики;

содействует реализации государственных гарантий по социальной поддержке молодых специалистов и (или) молодых рабочих (служащих) в соответствии с законодательством;

оказывает информационную, организационную и финансовую поддержку в проведении мероприятий, осуществляемых в рамках реализации молодежных общественно значимых инициатив;

готовит ежегодный доклад о положении молодежи в Республике Беларусь;

утверждает положение о многопрофильном центре по работе с молодежью по месту жительства (месту пребывания);

осуществляет иные полномочия в соответствии с настоящим Законом и иными актами законодательства.

Министерство образования Республики Беларусь реализует свои полномочия также через структурные подразделения по делам молодежи местных исполнительных и распорядительных органов.

Статья 11. Полномочия местных исполнительных и распорядительных органов, иных государственных органов в сфере государственной молодежной политики

Местные исполнительные и распорядительные органы в сфере государственной молодежной политики в пределах своей компетенции:

проводят государственную молодежную политику;

устанавливают порядок формирования и осуществляют ведение местных реестров молодежных и детских объединений, пользующихся государственной поддержкой;

осуществляют информационное обеспечение деятельности по реализации государственной молодежной политики;

организуют работу с молодежью по месту жительства (месту пребывания);

осуществляют иные полномочия в соответствии с настоящим Законом и иными актами законодательства.

Иные государственные органы участвуют в осуществлении государственной молодежной политики в соответствии с их компетенцией.

ГЛАВА 3 ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ

Статья 12. Направления государственной молодежной политики

Основными направлениями государственной молодежной политики являются:

гражданское и патриотическое воспитание молодежи;

содействие формированию здорового образа жизни молодежи;

государственная поддержка молодых семей;

содействие реализации права молодежи на труд;

государственная поддержка молодежи в получении образования;

государственная поддержка талантливой и одаренной молодежи;

реализация молодежной кадровой политики;

содействие реализации права молодежи на объединение;

содействие развитию и реализации молодежных общественно значимых инициатив;

международное молодежное сотрудничество.

Государственная молодежная политика может осуществляться и по другим направлениям.

Статья 13. Гражданское и патриотическое воспитание молодежи

В целях формирования у молодежи патриотизма, национального самосознания, правовой и политической культуры, развития осознанного, ответственного и активного стремления к участию в общественной жизни страны государство разрабатывает систему мер по гражданскому и патриотическому воспитанию молодежи.

Гражданское и патриотическое воспитание молодежи направлено на усвоение молодежью общечеловеческих гуманистических ценностей, культурных и духовных традиций белорусского народа и идеологии белорусского государства, формирование готовности к исполнению гражданского долга.

Гражданское и патриотическое воспитание молодежи осуществляется путем:

поддержки создания и функционирования молодежных общественных объединений с соответствующими целями деятельности;

проведения республиканских (региональных) фестивалей молодежных общественных объединений по гражданской и патриотической тематике;

организации «круглых столов», семинаров по вопросам гражданского и патриотического воспитания молодежи;

организации спортивно-патриотических лагерей;

создания при воинских частях нештатных центров патриотического воспитания молодежи;

поддержки деятельности оперативных молодежных отрядов, молодежных добровольных дружин и иных форм правоохранительного движения среди молодежи;

организации взаимодействия с ветеранскими организациями;

выпуска учебно-исторической, методической и художественной литературы, показа художественных, документальных фильмов и театральных постановок по гражданской и патриотической тематике;

проведения иных мероприятий, направленных на создание условий для гражданского и патриотического воспитания молодежи.

Статья 14. Содействие формированию здорового образа жизни молодежи

Государство обеспечивает необходимые условия для формирования здорового образа жизни молодежи.

Содействие формированию здорового образа жизни молодежи осуществляется путем:

организации физкультурно-оздоровительной работы с молодежью, привлечения молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

создания условий для обеспечения доступности занятий физической культурой и спортом;

проведения совместно с организациями физической культуры и спорта спортивно-массовых мероприятий;

создания с участием молодежных общественных объединений и иных организаций физкультурно-оздоровительных, спортивных центров (комбинатов, комплексов, центров физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивных клубов;

строительства физкультурно-спортивных сооружений;

организации оздоровления и санаторно-курортного лечения в соответствии с законодательством;

пропаганды здорового образа жизни;

запрета реализации алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива и табачных изделий несовершеннолетним;

организации и проведения иных мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни молодежи.

Государственные организации здравоохранения осуществляют оказание необходимой медицинской помощи молодежи, в том числе проводят в порядке, установленном законодательством, ежегодную диспансеризацию несовершеннолетних, учащихся и студентов.

Статья 15. Государственная поддержка молодых семей

Государство принимает меры по созданию надлежащих условий для укрепления института семьи, стимулирования молодежи к созданию семьи с несколькими детьми и обоими родителями, состоящими в первом браке, сочетания родителями трудовой деятельности и исполнения семейных обязанностей, улучшению жилищных условий молодых семей.

Государство содействует функционированию системы социального обслуживания семьи и консультационной помощи, включая осуществление мер по созданию системы подготовки молодежи к браку и семейной жизни, издание книг и пособий, организацию программ телевизионными и радиовещательными средствами массовой информации, а

также публикаций печатными средствами массовой информации по проблемам семейного воспитания и семейных отношений.

В Республике Беларусь устанавливается система государственных пособий семьям, воспитывающим детей.

Молодым семьям в установленном законодательством порядке предоставляются государственная поддержка на строительство (реконструкцию) или приобретение жилых помещений, иная финансовая помощь государства.

Статья 16. Содействие реализации права молодежи на труд

Государство реализует систему мер, направленных на содействие в профессиональной ориентации и трудоустройстве молодежи, в том числе по экономической, организационной, правовой поддержке предпринимательской деятельности молодежи.

Молодежь по достижении шестнадцати лет, а также в других случаях, предусмотренных Трудовым кодексом Республики Беларусь, имеет право на самостоятельную трудовую деятельность.

Государство обеспечивает молодежи предоставление первого рабочего места и иные гарантии в области содействия занятости в соответствии с законодательством о труде.

В целях защиты трудовых и социально-экономических прав молодежи в коллективные договоры могут включаться положения о предоставлении молодежи дополнительных гарантий в области охраны труда, рабочего времени, отпусков и других трудовых и социально-экономических условий в соответствии с законодательством о труде.

В Республике Беларусь действует система информирования молодежи, в том числе безработной, о профессиях (специальностях), востребованных на рынке труда, возможностях получения образования по ним, трудоустройства и временной трудовой занятости, а также осуществляется профессиональная подготовка безработной молодежи по востребованным на рынке труда профессиям.

Для приобщения молодежи к общественно полезному труду и получения ею трудовых навыков организуется временная трудовая занятость молодежи, обучающейся в учреждениях образования, в свободное от учебы время. Порядок организации и финансирования временной трудовой занятости молодежи, обучающейся в учреждениях образования, в свободное от учебы время определяется Советом Министров Республики Беларусь или уполномоченным им государственным органом.

Статья 17. Государственная поддержка молодежи в получении образования

В Республике Беларусь гарантируются доступность и бесплатность основного, дополнительного и специального образования в случаях, порядке и на условиях, предусмотренных законодательными актами.

Государство оказывает поддержку молодежи в получении образования, создает и обеспечивает для этого необходимые условия, в том числе путем:

финансирования из средств республиканского и (или) местных бюджетов функционирования государственных учреждений образования;

создания условий для получения образования с учетом национальных традиций, индивидуальных потребностей, способностей и запросов молодежи;

предоставления возможности выбора учреждений образования, форм получения образования, специальностей, уровня изучения учебных предметов, учебных дисциплин, образовательных областей, тем;

создания специальных условий для получения образования молодыми гражданами с особенностями психофизического развития;

установления мер социальной защиты, включая стипендиальное обеспечение, предоставление отпусков, обеспечение местом для проживания, возмещение расходов по найму жилья в случае необеспечения местом в общежитии;

содействия в предоставлении на льготных условиях кредитов для получения высшего образования на платной основе в установленном законодательством порядке.

Дополнительную поддержку при получении образования государство оказывает молодым гражданам из многодетных семей, из числа инвалидов, проживающим в населенных пунктах, расположенных в сельской местности, детям-сиротам, детям, оставшимся без попечения родителей, лицам из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также молодежи, достигшей особых успехов в учебе, культуре, искусстве, спорте и общественной работе.

В целях обмена опытом, участия в международных образовательных мероприятиях, а также для повышения образования молодежь может направляться на обучение за пределы Республики Беларусь. Порядок направления молодежи на обучение за пределы Республики Беларусь устанавливается законодательством.

При получении образования отношения между молодежью и учреждениями образования, иными организациями системы образования, реализующими образовательные программы, строятся на принципах равенства и взаимного уважения прав и свобод.

Статья 18. Государственная поддержка талантливой и одаренной молодежи

В целях выявления, становления, развития, реализации и сохранения интеллектуального и творческого потенциала молодежи, обеспечения преемственности научных и культурных традиций Республики Беларусь государство реализует систему мер по поддержке талантливой и одаренной молодежи и созданию условий для ее плодотворной деятельности.

В Республике Беларусь организуются мероприятия, в том числе олимпиады и конкурсы, направленные на выявление талантливой и одаренной молодежи, проводится постоянный мониторинг работы с такой молодежью, ведутся банки данных талантливой и одаренной молодежи.

Ведение банка данных талантливой молодежи осуществляется Министерством культуры Республики Беларусь либо организацией, им уполномоченной.

Ведение банка данных одаренной молодежи осуществляется Министерством образования Республики Беларусь либо организацией, им уполномоченной.

Конкретные меры по государственной поддержке талантливой и одаренной молодежи, в том числе выплата установленных стипендий и видов премий, оказание материальной помощи, выделение грантов, а также порядок их применения определяются законодательством.

В целях выявления молодежи, имеющей лидерские и организаторские качества, способной к управленческой деятельности в государственных органах и иных государственных организациях, создается перспективный кадровый резерв. Порядок формирования и ведения перспективного кадрового резерва устанавливается Президентом Республики Беларусь.

Статья 18-1. Реализация молодежной кадровой политики

В целях обеспечения эффективного использования и функционирования системы поддержки и служебного продвижения работающих молодых граждан государство осуществляет молодежную кадровую политику, определяет меры по ее развитию и совершенствованию.

Молодежная кадровая политика реализуется путем:

обеспечения научного, методического и организационного сопровождения молодежной кадровой политики;

создания республиканского координационного совета по реализации и совершенствованию молодежной кадровой политики в Республике Беларусь в порядке, установленном Советом Министров Республики Беларусь;

переподготовки, повышения квалификации, стажировки работающих молодых граждан;

формирования и ведения перспективного кадрового резерва;

мониторинга профессионального развития лиц, состоящих в перспективном кадровом резерве;

оценки эффективности подбора кандидатов в перспективный кадровый резерв и работы с ним;

организации работы, ориентированной на развитие управленческих навыков работающих молодых граждан;

развития лидерских качеств и творческих способностей молодых граждан;

принятия действенных мер по профессиональной ориентации молодежи;

проведения профессиональных конкурсов среди работающих молодых граждан;

повышения роли трудового коллектива в системе подбора и карьерного продвижения молодежи.

В целях содействия подготовке кадров и адаптации в трудовом коллективе работающих молодых граждан может реализовываться система наставничества как форма обеспечения профессионального становления работника. Порядок и условия организации наставничества регулируются локальными нормативными правовыми актами.

Статья 19. Содействие реализации права молодежи на объединение

Молодежь имеет право в соответствии с законодательными актами создавать молодежные общественные объединения, деятельность которых направлена на удовлетворение и защиту ее гражданских, социальных, культурных и иных прав и законных интересов.

Ни одно молодежное общественное объединение не вправе претендовать на монопольное выражение интересов и потребностей всей молодежи.

Не допускаются прямое или косвенное принуждение молодежи к вступлению в молодежные общественные объединения, а также запрет на участие в их деятельности, в том числе основанные на использовании ее зависимого положения.

Государство формирует систему правовых и экономических гарантий, которые обеспечивают всем молодежным общественным объединениям равные возможности для участия в общественной жизни Республики Беларусь.

В целях создания необходимых условий для функционирования молодежных общественных объединений государство может оказывать молодежным общественным объединениям материальную и организационную поддержку.

Государственные органы и иные организации вправе передавать в установленном законодательством порядке молодежным общественным объединениям здания и сооружения, иное имущество, необходимые для осуществления их деятельности.

Статья 20. Содействие развитию и реализации молодежных общественно значимых инициатив

Государство содействует развитию и реализации молодежных общественно значимых инициатив.

В целях воспитания молодежи путем привлечения к общественно полезному труду, приобретения ею профессиональных и управленческих навыков государство способствует созданию студенческих отрядов – добровольных объединений молодых граждан, получающих общее среднее, профессионально-техническое, среднее специальное или высшее образование, а также других категорий молодых граждан, изъявивших желание в свободное от учебы и работы время осуществлять трудовую деятельность.

Порядок формирования и деятельности студенческих отрядов устанавливается законодательством.

В Республике Беларусь создаются условия для развития молодежного волонтерского движения – добровольной деятельности молодежи, осуществляемой на безвозмездной основе, направленной на развитие у молодежи чувства взаимопомощи, создание условий для реализации молодежных инициатив по поддержке различных социальных групп населения, приобщение молодежи к здоровому образу жизни, снижение рисков вовлечения молодежи в антиобщественное поведение, достижение иных социально значимых общественных целей.

Государство содействует становлению и развитию волонтерского движения, в том числе посредством оказания поддержки молодежным общественным объединениям с соответствующими целями деятельности.

Для обеспечения экономической самостоятельности молодых граждан, реализации их права на труд государство содействует развитию предпринимательской инициативы путем формирования навыков предпринимательской деятельности, проведения мероприятий, направленных на развитие интереса молодых граждан к предпринимательской деятельности, повышению конкурентоспособности молодых граждан на рынке труда.

Государство может оказывать содействие развитию и реализации иных общественно значимых молодежных инициатив.

Статья 21. Международное молодежное сотрудничество

Государство содействует международному молодежному сотрудничеству путем:

заключения и реализации в установленном порядке международных договоров о молодежных международных обменах, включения молодежи в систему международных программ;

оказания помощи организаторам и участникам международных молодежных обменов в получении информации, разработке документов и подборе партнеров в сфере международного молодежного сотрудничества;

участия в организации иных мероприятий, способствующих развитию международного молодежного сотрудничества.

Государство оказывает поддержку в организации и проведении международных молодежных визитов, способствующих развитию дружественных и деловых отношений между странами, обмену опытом в области молодежной политики, в сферах культуры, образования, науки, туризма, спорта и иных сферах.

ГЛАВА 4 ФИНАНСИРОВАНИЕ И ГАРАНТИИ РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ

Статья 22. Финансирование мероприятий государственной молодежной политики

Финансирование мероприятий государственной молодежной политики осуществляется за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов и иных источников, не запрещенных законодательством.

Для финансирования мероприятий в сфере государственной молодежной политики могут создаваться специальные фонды, в том числе по поддержке талантливой и одаренной молодежи.

Порядок формирования и расходования средств фондов, указанных в части второй настоящей статьи, устанавливается законодательством.

Статья 23. Информационное и научное обеспечение государственной молодежной политики

Министерство образования Республики Беларусь, местные исполнительные и распорядительные органы принимают меры по полному и всестороннему информированию населения, в том числе молодежи, о проводимой государственной молодежной политике.

В этих целях обеспечивается доступ населения к информации о мероприятиях, проводимых в сфере государственной молодежной политики, правах и обязанностях молодежи, а также об имеющихся возможностях для реализации прав в областях здравоохранения, образования, социальной защиты, трудоустройства, организации отдыха, физической культуры и спорта и иных областях.

Государственные органы и иные государственные организации содействуют молодежным общественным объединениям в распространении информации о деятельности таких объединений.

Государственные средства массовой информации освещают мероприятия в сфере государственной молодежной политики.

В государственных программах (подпрограммах) в сфере государственной молодежной политики должно предусматриваться проведение научных исследований по проблемам молодежи. Указанные исследования осуществляются на долгосрочной основе и являются одним из условий разработки мероприятий в сфере государственной молодежной политики.

Координация проводимых научных исследований по проблемам молодежи осуществляется Министерством образования Республики Беларусь.

Республиканские органы государственного управления, местные исполнительные и распорядительные органы проводят анализ положения молодежи по направлениям своей деятельности и представляют статистические и аналитические данные по запросу Министерства образования Республики Беларусь.

На основании результатов научных исследований и полученных статистических и аналитических данных Министерство образования Республики Беларусь ежегодно до 15 июля года, следующего за отчетным, представляет в Совет Министров Республики Беларусь доклад о положении молодежи в Республике Беларусь. Данный доклад рассматривается Советом Министров Республики Беларусь в целях принятия соответствующих решений в сфере государственной молодежной политики.

Статья 24. Создание условий для работы с молодежью по месту жительства (месту пребывания) и месту работы

Для реализации государственной молодежной политики и обеспечения молодежи гарантий, предусмотренных законодательством, могут создаваться многопрофильные центры по работе с молодежью по месту жительства (месту пребывания), в том числе социальные службы для молодежи.

Многопрофильные центры по работе с молодежью по месту жительства (месту пребывания) осуществляют:

информирование молодежи о ее правах и обязанностях;

консультирование молодежи по вопросам психологической, педагогической, медицинской и юридической помощи;

социальную помощь молодым семьям;

помощь в социальной адаптации молодых граждан, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;

организацию культурно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы с молодежью по месту жительства (месту пребывания);

информирование молодежи о молодежных организациях и сферах их деятельности на соответствующей территории;

иные функции по оказанию помощи и созданию условий для развития молодежи, предусмотренные законодательством.

Деятельность многопрофильных центров по работе с молодежью по месту жительства (месту пребывания) осуществляется в соответствии с положением, утверждаемым Министерством образования Республики Беларусь.

В целях реализации государственной молодежной политики в государственных и иных организациях могут вводиться должности специалиста по работе с молодежью.

Государство обеспечивает подготовку и повышение квалификации кадров для работы в сфере государственной молодежной политики.

Статья 25. Участие молодежи в формировании и реализации государственной молодежной политики

Молодежь участвует в формировании и реализации государственной молодежной политики посредством общественно значимых инициатив, обращений в государственные органы и иные организации, взаимодействия молодежных общественных объединений с указанными органами и организациями, а также в иных формах.

Для выработки предложений и рекомендаций, направленных на повышение результативности принимаемых решений по вопросам государственной молодежной политики, при государственных органах могут создаваться консультативно-совещательные органы в сфере государственной молодежной политики. Порядок создания и деятельности консультативно-совещательных органов в сфере государственной молодежной политики устанавливается государственными органами, при которых они создаются, по согласованию с Министерством образования Республики Беларусь.

Вносимые молодежью, молодежными общественными объединениями, совещательными органами из числа молодежи в государственные органы и иные организации предложения о реализации государственной молодежной политики рассматриваются государственными органами и иными организациями в соответствии с их компетенцией в порядке, установленном законодательством.

Если для рассмотрения указанных предложений необходимы расчеты финансовых средств, сбор документов и (или) сведений, разработка проектов документов, государственные органы и иные организации оказывают информационную помощь и проводят консультации с уполномоченными представителями молодежных общественных объединений и молодежи, внесших эти предложения.

В целях формирования и реализации государственной молодежной политики, выработки и реализации управленческих решений, затрагивающих интересы молодых граждан, государственные органы взаимодействуют с молодежными общественными

объединениями, в том числе с включенными в республиканский реестр молодежных и детских объединений, пользующихся государственной поддержкой.

ГЛАВА 5 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Статья 26. Признание утратившими силу некоторых актов законодательства и структурного элемента закона

В связи с принятием настоящего Закона признать утратившими силу:

Закон Республики Беларусь от 24 апреля 1992 года «Об общих началах государственной молодежной политики в Республике Беларусь» (Ведамасці Вярхоўнага Савета Рэспублікі Беларусь, 1992 г., № 19, ст. 304);

Закон Республики Беларусь от 9 июля 1997 года «О внесении изменений и дополнений в Закон Республики Беларусь «Об общих началах государственной молодежной политики в Республике Беларусь» (Ведамасці Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь, 1997 г., № 27, ст. 472);

пункт 6 статьи 20 Закона Республики Беларусь от 14 июня 2007 года «О государственных социальных льготах, правах и гарантиях для отдельных категорий граждан» (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2007 г., № 147, 2/1336);

Постановление Верховного Совета Республики Беларусь от 24 апреля 1992 года «О порядке введения в действие Закона Республики Беларусь «Об общих началах государственной молодежной политики в Республике Беларусь» (Ведамасці Вярхоўнага Савета Рэспублікі Беларусь, 1992 г., № 19, ст. 305).

Статья 27. Меры по реализации настоящего Закона

Совету Министров Республики Беларусь в шестимесячный срок:

совместно с Национальным центром законодательства и правовых исследований Республики Беларусь подготовить и внести в установленном порядке предложения по приведению законодательных актов в соответствие с настоящим Законом;

привести решения Правительства Республики Беларусь в соответствие с настоящим Законом;

обеспечить приведение республиканскими органами государственного управления, подчиненными Правительству Республики Беларусь, их нормативных правовых актов в соответствие с настоящим Законом;

принять иные меры, необходимые для реализации положений настоящего Закона.

Статья 28. Вступление в силу настоящего Закона

Настоящий Закон вступает в силу через десять дней после его официального опубликования.

Президент Республики Беларусь А.Лукашенко

Закон Республики Беларусь Об оказании психологической помощи

от 1 июля 2010 г.

Подробнее: https://kodeksy-by.com/zakon_rb_ob_okazanii_psihologicheskoj_pomowi.htm

Закон Республики Беларусь Об оказании психологической помощи

Статья 1. Основные термины, используемые в настоящем Законе, и их определения

Для целей настоящего Закона используются следующие основные термины и их определения:психологическая помощь – комплекс мероприятий, направленных на содействие гражданам в предупреждении, разрешении психологических проблем, преодолении последствий кризисных ситуаций, в том числе путем активизации собственных возможностей граждан для самостоятельного предупреждения, разрешения возникающих психологических проблем, преодоления последствий кризисных ситуаций и создания необходимых для этого условий, на информирование граждан о причинах психологических проблем и способах, средствах их предупреждения и разрешения, на развитие личности, ее самосовершенствование и самореализацию;

психологическая проблема – состояние душевного дискомфорта гражданина, вызванное неудовлетворенностью собой, своей профессиональной деятельностью, межличностными отношениями, обстановкой в семье и (или) другими проблемами личной жизни;

кризисная ситуация – условия и (или) факторы, приводящие к жизненным изменениям и возникновению психологических проблем, с которыми гражданин не может справиться привычными для него способами;

кризисное вмешательство – безотлагательное оказание психологической помощи.

Статья 2. Правовое регулирование отношений в сфере оказания психологической помощи

Отношения в сфере оказания психологической помощи регулируются законодательством в сфере оказания психологической помощи, а также международными договорами Республики Беларусь.

Законодательство в сфере оказания психологической помощи основывается на Конституции Республики Беларусь и состоит из настоящего Закона и иных актов законодательства.

Если международным договором Республики Беларусь установлены иные правила, чем те, которые содержатся в настоящем Законе, то применяются правила международного договора.

Статья 3. Субъекты, осуществляющие деятельность по оказанию психологической помощи

Субъектами, осуществляющими деятельность по оказанию психологической помощи, являются организации и индивидуальные предприниматели.

Статья 4. Психолог. Требования, предъявляемые к психологу

Психолог – лицо, непосредственно оказывающее психологическую помощь и отвечающее требованиям, установленным настоящей статьей.

Психолог оказывает психологическую помощь в качестве индивидуального предпринимателя либо работника субъекта, осуществляющего деятельность по оказанию психологической помощи.

Психологом может быть лицо:

имеющее высшее психологическое образование;

имеющее высшее медицинское образование с квалификацией врач-психолог, медицинский психолог, клинический психолог;

имеющее высшее педагогическое образование с квалификацией психолог, педагог-психолог, практический психолог в системе образования;

имеющее ученую степень доктора или кандидата психологических наук;

прошедшее переподготовку на уровне высшего образования по специальности практическая психология, медицинская психология, психология.

Лицо, получившее соответствующее образование за пределами Республики Беларусь, имеет право на оказание психологической помощи при наличии выданного Министерством образования Республики Беларусь свидетельства о признании документа об образовании, выданного в иностранном государстве, и установлении его эквивалентности (соответствия) документу об образовании Республики Беларусь.

Не допускаются к непосредственному оказанию психологической помощи лица, указанные в частях третьей и четвертой настоящей статьи, которые:

имеют судимость за совершение умышленного преступления против человека;

ранее выполняли воспитательные функции и были уволены за совершение аморального проступка, несовместимого с продолжением такой работы;

находятся под диспансерным наблюдением в соответствии с законодательством об оказании психиатрической помощи.

Статья 5. Виды психологической помощи

К видам психологической помощи относятся:

психологическое консультирование – комплекс мероприятий, направленных на содействие гражданину (группе граждан) в разрешении психологических проблем, в том числе в принятии решений относительно профессиональной деятельности, межличностных отношений, на развитие

личности, ее самосовершенствование и самореализацию, а также на преодоление последствий кризисных ситуаций;

психологическая коррекция – комплекс мероприятий, направленных на исправление (корректировку) особенностей личности гражданина и его поведения, которые приводят к психологическим проблемам;

психологическая профилактика – комплекс мероприятий, направленных на своевременное предупреждение возможных нарушений в становлении и развитии личности гражданина и межличностных отношений, содействие гражданину в сохранении и укреплении состояния его душевного равновесия;

психологическое просвещение – комплекс мероприятий, направленных на распространение психологических знаний, повышение степени информированности граждан о психологии и возможностях психологической помощи в целях повышения уровня их психологической культуры и качества личной жизни.

Составной частью любого вида психологической помощи может являться психологическая диагностика, выражающаяся в оценке индивидуально-психологических свойств личности гражданина и направленная на выявление психологических проблем гражданина, уточнение их особенностей.

ГЛАВА 2 ГОСУДАРСТВЕННОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ В СФЕРЕ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Статья 6. Государственное регулирование в сфере оказания психологической помощи

Государственное регулирование в сфере оказания психологической помощи осуществляется Президентом Республики Беларусь, Советом Министров Республики Беларусь, Министерством здравоохранения, Министерством образования и иными государственными органами, в том числе местными исполнительными и распорядительными органами, в пределах их полномочий.

Статья 7. Полномочия Президента Республики Беларусь в сфере оказания психологической помощи

Президент Республики Беларусь определяет государственную политику и осуществляет иное государственное регулирование в сфере оказания психологической помощи в соответствии с Конституцией Республики Беларусь, настоящим Законом и иными законодательными актами.

Статья 8. Полномочия Совета Министров Республики Беларусь в сфере оказания психологической помощи

Совет Министров Республики Беларусь обеспечивает проведение государственной политики в сфере оказания психологической помощи, координирует деятельность государственных органов в данной сфере, определяет в части, не урегулированной настоящим Законом и иными законодательными актами, порядок и условия оказания психологической помощи.

Статья 9. Полномочия Министерства здравоохранения, Министерства образования и иных государственных органов, в том числе местных исполнительных и распорядительных органов, в сфере оказания психологической помощи

Министерство здравоохранения в сфере оказания психологической помощи в пределах своей компетенции:

проводит государственную политику, за исключением государственной политики в сфере оказания психологической помощи в системе образования;

исключен;

вносит предложения о совершенствовании правового регулирования;

осуществляет совместно с Министерством образования методологическое руководство;

развивает международное сотрудничество;

осуществляет иные полномочия в соответствии с настоящим Законом и иными актами законодательства.

Министерство образования в сфере оказания психологической помощи в пределах своей компетенции:

проводит государственную политику в системе образования;

вносит предложения о совершенствовании правового регулирования;

осуществляет совместно с Министерством здравоохранения методологическое руководство;

осуществляет методологическое руководство в области подготовки, переподготовки и повышения квалификации психологов;

развивает международное сотрудничество;

осуществляет иные полномочия в соответствии с настоящим Законом и иными актами законодательства.

Иные государственные органы, в том числе местные исполнительные и распорядительные органы, реализуют государственную политику в сфере оказания психологической помощи в пределах своих полномочий.

Статья 10. Межведомственный координационный совет по оказанию психологической помощи

В целях обеспечения координации деятельности государственных органов в сфере оказания психологической помощи Советом Министров Республики Беларусь создается Межведомственный координационный совет по оказанию психологической помощи.

Межведомственный координационный совет по оказанию психологической помощи является консультативным органом. Положение о Межведомственном координационном совете по оказанию психологической помощи и его персональный состав утверждаются Советом Министров Республики Беларусь.

Статья 11. Исключена

Статья 12. Организация оказания психологической помощи

Оказание психологической помощи осуществляется на основании методов и методик, разрешенных к применению Министерством здравоохранения и Министерством образования.

Порядок и условия применения методов и методик оказания психологической помощи определяются Министерством здравоохранения и Министерством образования.

Статья 13. Цели оказания психологической помощи

Целями оказания психологической помощи являются:

предупреждение психологических проблем;

разрешение психологических проблем;

преодоление последствий кризисных ситуаций;

информирование граждан о причинах психологических проблем и способах, средствах их предупреждения и разрешения;

развитие личности, ее самосовершенствование и самореализация.

Статья 14. Принципы оказания психологической помощи

Психологическая помощь оказывается на основе принципов:

законности;

уважения и соблюдения прав, законных интересов и свобод граждан;

добровольности получения психологической помощи;

доступности получения психологической помощи;

конфиденциальности;

научной обоснованности;

профессионализма.

Статья 15. Обеспечение конфиденциальности при оказании психологической помощи

Информация, полученная при оказании психологической помощи, а также факт обращения за оказанием психологической помощи являются профессиональной тайной, охраняемой настоящим Законом. Документация психолога об оказании гражданину психологической помощи применяется только для служебного пользования. Выписка из документации психолога об оказании гражданину психологической помощи предоставляется по запросу этого гражданина или его законного представителя, за исключением случаев оказания психологической помощи анонимно. Выписка из документации

психолога об оказании гражданину психологической помощи предоставляется в форме, доступной для понимания лицом, не обладающим специальными познаниями в области психологии.

Сведения, составляющие профессиональную тайну, могут быть сообщены психологом третьим лицам только с согласия гражданина, обратившегося за оказанием психологической помощи, или его законного представителя, за исключением случаев, предусмотренных частями третьей и четвертой настоящей статьи.

Предоставление сведений, указанных в части первой настоящей статьи, без согласия гражданина, обратившегося за оказанием психологической помощи, или его законного представителя допускается по письменным запросам:

органов, ведущих уголовный процесс, в связи с проведением предварительного расследования или судебным разбирательством;

руководителей органов или учреждений, исполняющих наказание и иные меры уголовной ответственности, для обеспечения личной безопасности и ресоциализации граждан;

руководителей государственных организаций здравоохранения, оказывающих психотерапевтическую, психиатрическую, наркологическую, сексологическую помощь, для оказания такой помощи;

руководителей учреждений образования в целях улучшения условий организации обучения и воспитания обучающихся (воспитанников) этих учреждений;

научных работников в связи с проведением ими научных исследований или специалистов, занимающихся педагогической деятельностью в области психологии, психотерапии, психиатрии, сексологии, в связи с осуществлением ими педагогической деятельности – в форме, исключающей наличие сведений личного характера, позволяющих идентифицировать конкретного гражданина.

Психологи обязаны сообщать в правоохранительные органы информацию, составляющую профессиональную тайну, если она содержит сведения о совершенном особо тяжком преступлении либо о готовящемся тяжком, особо тяжком преступлении.

Психологи обязаны информировать законных представителей несовершеннолетних и лиц, признанных недееспособными, о психологических проблемах несовершеннолетних и лиц, признанных недееспособными, при которых существует вероятность совершения ими суицидальных действий. Предоставление такой информации не является разглашением профессиональной тайны.

Обязанность сохранять профессиональную тайну наравне с психологами распространяется также на лиц, которым она стала известна в соответствии с настоящим Законом.

Статья 16. Формы и способы оказания психологической помощи

Оказание психологической помощи может осуществляться в очной и заочной формах.

Очная форма оказания психологической помощи – оказание психологической помощи без использования средств электросвязи.

Заочная форма оказания психологической помощи – оказание психологической помощи с использованием средств электросвязи.

Оказание психологической помощи гражданину осуществляется индивидуально или в составе группы.

Оказание психологической помощи гражданину (группе граждан) для преодоления последствий кризисных ситуаций может осуществляться путем кризисного вмешательства.

Статья 17. Порядок оказания психологической помощи

Психологическая помощь оказывается на безвозмездной или возмездной основе.

Оказание психологической помощи на безвозмездной основе обязаны обеспечивать:

государственные учреждения здравоохранения гражданам по месту их жительства (месту пребывания) либо пациентам – при оказании бесплатной медицинской помощи на основании государственных минимальных социальных стандартов в области здравоохранения;

учреждения образования участникам образовательного процесса;

государственные организации, осуществляющие предупреждение и ликвидацию чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, гражданам, оказавшимся в чрезвычайной ситуации природного и техногенного характера;

следственные изоляторы уголовно-исполнительной системы Министерства внутренних дел несовершеннолетним, содержащимся под стражей;

лечебно-трудовые профилактории гражданам, находящимся в лечебно-трудовых профилакториях;

учреждения уголовно-исполнительной системы Министерства внутренних дел осужденным, отбывающим наказание в таких учреждениях;

комитет по образованию Минского городского исполнительного комитета, управления (отделы) образования областных, городских, районных исполнительных комитетов либо органы, организации, уполномоченные органом опеки и попечительства, несовершеннолетним, находящимся на воспитании в приемных, опекунских семьях, детских домах семейного типа, а также усыновленным несовершеннолетним по обращениям усыновителей;

государственные учреждения социального обслуживания малообеспеченным и находящимся в трудной жизненной ситуации гражданам – на основании государственных минимальных социальных стандартов в области социального обслуживания;

местные исполнительные и распорядительные органы лицам, пострадавшим в результате акта терроризма, иного тяжкого или особо тяжкого преступления;

государственные органы, иные государственные организации при осуществлении ими деятельности по оказанию психологической помощи для выполнения целей и задач, возложенных на них законодательством.

Психологическая помощь исключительно на безвозмездной основе оказывается:

организациями своим работникам;

с использованием средств электросвязи;

несовершеннолетним в случаях, предусмотренных частью второй статьи 18 настоящего Закона.

Психологическая помощь на возмездной основе может оказываться организациями и индивидуальными предпринимателями, за исключением случаев, предусмотренных частями второй и третьей настоящей статьи.

Оказание психологической помощи на возмездной основе осуществляется на основании письменных договоров об оказании психологической помощи, за исключением психологической помощи, оказываемой анонимно. К договору об оказании психологической помощи применяются правила, установленные законодательством для договора возмездного оказания услуг.

Психологическая помощь может оказываться анонимно на возмездной или безвозмездной основе. Анонимно психологическая помощь оказывается по желанию гражданина, обратившегося за оказанием психологической помощи. На гражданина, обратившегося за оказанием психологической помощи анонимно, оформляется документ, в котором указываются названные гражданином фамилия, возраст и место жительства (место пребывания), без предъявления документа, удостоверяющего личность. Документами, подтверждающими факт оплаты услуг при оказании психологической помощи анонимно на возмездной основе, являются кассовый чек или иной документ, предусмотренный законодательством.

Статья 18. Условия оказания психологической помощи

Психологическая помощь гражданину оказывается с его согласия, а несовершеннолетним в возрасте до четырнадцати лет – также с согласия одного из законных представителей, за исключением случаев, предусмотренных частью второй настоящей статьи.

При оказании психологической помощи несовершеннолетним в возрасте до четырнадцати лет согласия законных представителей не требуется:

при установлении фактов жестокого обращения, физического, психического, сексуального насилия в отношении несовершеннолетнего;

в случае признания несовершеннолетнего находящимся в социально опасном положении, в том числе нуждающимся в государственной защите;

при оказании психологической помощи в виде психологического просвещения и психологической профилактики в учреждениях образования и организациях здравоохранения;

в случае принудительного оказания медицинской помощи несовершеннолетним, страдающим психическими и поведенческими расстройствами, в государственных учреждениях здравоохранения;

несовершеннолетним, оказавшимся в чрезвычайной ситуации природного и техногенного характера;

несовершеннолетним, находящимся в специальных лечебно-воспитательных учреждениях, специальных учебно-воспитательных учреждениях;

при обращении несовершеннолетнего за оказанием психологической помощи анонимно.

ГЛАВА 4 ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ГРАЖДАН ПРИ ОКАЗАНИИ ИМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ПСИХОЛОГОВ

Статья 19. Права и обязанности граждан при оказании им психологической помощи

Граждане при оказании им психологической помощи имеют право на:

уважительное и гуманное отношение;

получение психологической помощи независимо от пола, расы, национальности, имущественного положения, религиозных убеждений и других обстоятельств;

выбор психолога, формы и способа оказания психологической помощи;

сохранение профессиональной тайны с учетом требований настоящего Закона;

отказ на любой стадии от оказания психологической помощи, а также от фото-, видео-, аудиозаписей при оказании психологической помощи;

получение выписок из документации психолога об оказании им психологической помощи, за исключением случаев оказания психологической помощи анонимно;

возмещение вреда, причиненного их жизни или здоровью вследствие оказания психологической помощи, в том числе компенсацию морального вреда, в порядке, установленном законодательством;

иные права, предусмотренные законодательством.

Граждане при оказании им психологической помощи обязаны выполнять рекомендации психолога, сотрудничать с ним.

Статья 20. Права и обязанности психологов

Психологи имеют право на:

защиту своих профессиональных прав;

объединение в профессиональные союзы, иные общественные объединения;

отказ от оказания психологической помощи в случае, если обращение гражданина за оказанием психологической помощи не обусловлено наличием у него психологических проблем и (или) необходимостью преодоления последствий кризисных ситуаций;

иные права, предусмотренные законодательством.

Психологи обязаны:

квалифицированно выполнять свои должностные обязанности;

не допускать негуманных и дискриминационных действий при оказании психологической помощи;

уважать и соблюдать права, свободы и законные интересы граждан при оказании им психологической помощи;

сохранять профессиональную тайну с учетом требований настоящего Закона;

соблюдать нормы профессиональной этики;

выполнять иные обязанности, возложенные на них актами законодательства.

ГЛАВА 5 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Статья 21. Меры по реализации положений настоящего Закона

Совету Министров Республики Беларусь в шестимесячный срок:

привести решения Правительства Республики Беларусь в соответствие с настоящим Законом;

обеспечить приведение республиканскими органами государственного управления, подчиненными Правительству Республики Беларусь, их нормативных правовых актов в соответствие с настоящим Законом;

принять иные меры, необходимые для реализации положений настоящего Закона.

Местным исполнительным и распорядительным органам в шестимесячный срок привести свои нормативные правовые акты в соответствие с настоящим Законом и принять иные меры, необходимые для реализации положений настоящего Закона.

Статья 22. Вступление в силу настоящего Закона

Настоящий Закон вступает в силу через шесть месяцев после его официального опубликования, за исключением настоящей статьи и статьи 21, которые вступают в силу со дня официального опубликования настоящего Закона.

Президент Республики Беларусь А.Лукашенко

Закон Республики Беларусь О физической культуре и спорте от 4 января 2014 г. № 125-З

Закон Республики Беларусь О физической культуре и спорте

ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Статья 1. Основные термины, применяемые в настоящем Законе, и их определения

1. В настоящем Законе применяются следующие основные термины и их определения:

вид спорта – часть спорта, представляющая собой обособленную сферу общественных отношений, имеющая специфические особенности, правила спортивных соревнований, среду занятий, используемые спортивный инвентарь и оборудование;

болельщик – физическое лицо, интересующееся достижением спортсменами (командами спортсменов) и иными физическими лицами, занимающимися физической культурой и спортом, спортивных результатов, а также физическое лицо, которое при нахождении в месте проведения спортивно-массового мероприятия, месте проведения спортивного соревнования не является их участником и иным образом не задействовано в их проведении, в том числе в охране общественного порядка и обеспечении общественной безопасности, освещении спортивно-массового мероприятия, спортивного соревнования в средствах массовой информации;

клуб по физической культуре и спорту – добровольное объединение физических лиц без образования юридического лица, создаваемое в организациях для подготовки к физкультурно-оздоровительным, спортивно-массовым мероприятиям, спортивным соревнованиям и участия в них;

волонтер, осуществляющий деятельность в сфере физической культуры и спорта (далее – волонтер), – физическое лицо, добровольно оказывающее информационную и (или) организационную помощь болельщикам и иным

лицам при проведении спортивно-массового мероприятия или спортивного соревнования на основании безвозмездного гражданско-правового договора, заключенного с организатором спортивно-массового мероприятия или организатором спортивного соревнования;

национальные и сборные команды Республики Беларусь по видам спорта – коллективы спортсменов, тренеров и иных специалистов, формируемые для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них под государственными символами Республики Беларусь;

лица, осуществляющие деятельность в сфере физической культуры и спорта, – юридические лица (их объединения), не являющиеся организациями физической культуры и спорта, деятельность которых направлена на материально-техническое, медицинское, кадровое, учебно-методическое, информационное, финансовое и иное обеспечение в сфере физической культуры и спорта, а также физические лица, не являющиеся спортсменами, тренерами, иными специалистами в сфере физической культуры и спорта, оказывающие помощь в организации и (или) проведении спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований, содействие развитию физической культуры и спорта;

место проведения спортивно-массового мероприятия (место проведения спортивного соревнования) – территория физкультурно-спортивного сооружения, а также территории, специально подготовленные для проведения спортивно-массового мероприятия (спортивного соревнования), в том числе участки автомобильных дорог, площадей, улиц, водных объектов;

организатор спортивно-массового мероприятия (организатор спортивного мероприятия, организатор спортивного соревнования) – физическое и (или) юридическое лицо, которое инициировало проведение спортивно-массового мероприятия (спортивного мероприятия, спортивного соревнования) и (или) осуществляет организационное, финансовое и (или) иное обеспечение его подготовки и проведения;

объединения болельщиков – общественные объединения, созданные на основе членства, основными целями деятельности которых являются поддержка организаций физической культуры и спорта, спортсменов (команд спортсменов), иных физических лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также формирование правопослушного поведения их членов;

спорт – сфера деятельности, представляющая собой совокупность видов спорта, сложившаяся в форме спортивных соревнований и подготовки к ним;

спорт высших достижений – часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных республиканских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях;

спортивная дисквалификация – лишение на определенный период времени либо пожизненно, на определенное количество игр (матчей) права участия в спортивных соревнованиях спортсменов, тренеров, судей по спорту, иных специалистов, животных, участвующих в спортивных соревнованиях, за допинг в спорте, а также спортсменов, тренеров, судей по спорту, иных специалистов – за нарушение правил спортивных соревнований по виду спорта, положений о проведении (регламентов проведения) спортивных соревнований, решений федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, международных спортивных организаций;

спортивная подготовка – комплексный, планируемый процесс подготовки спортсменов (команд спортсменов), направленный на совершенствование их спортивного мастерства и достижение спортивных результатов, включающий физическое воспитание спортсменов, участие в спортивных мероприятиях, а также материально-техническое, медицинское, научно-методическое и (или) иное обеспечение;

спортивное соревнование – состязание среди спортсменов (команд спортсменов) по виду (видам) спорта в целях определения победителей, спортивных результатов, проводимое в соответствии с правилами спортивных

соревнований по виду спорта и положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования;

спортивно-массовая работа – подготовка и проведение спортивно-массовых мероприятий;

спортивно-массовое мероприятие – организованное мероприятие соревновательного характера, направленное на физическое и духовное развитие человека, укрепление здоровья и профилактику заболеваний, рациональное проведение досуга, формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

спортивные мероприятия – спортивные соревнования и подготовка к ним;

спортивный агент – физическое лицо, зарегистрированное в качестве индивидуального предпринимателя, прошедшее соответствующую подготовку и осуществляющее на основании гражданско-правовых договоров, заключенных с субъектами профессионального спорта, представление интересов субъектов профессионального спорта в их взаимоотношениях с другими субъектами физической культуры и спорта;

спортивный режим – порядок поведения спортсмена во время проведения спортивных мероприятий и распорядок дня спортсмена, включающий режим тренировочной и (или) соревновательной работы, периоды отдыха, питания, восстановления, участия в медицинских осмотрах;

спортивный резерв – физические лица, проходящие спортивную подготовку по избранному виду спорта и претендующие на включение в национальные и сборные команды Республики Беларусь по видам спорта;

спортсмен – физическое лицо, проходящее спортивную подготовку по избранному виду спорта;

спортивный результат – определенный итог участия спортсмена (команды спортсменов), иных физических лиц, занимающихся физической культурой и спортом, в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых,

спортивных мероприятиях, выраженный в определенных количественных и (или) качественных показателях;

спортсмен высокого класса – спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов;

студенческий спорт – часть физической культуры и спорта, направленная на физическое воспитание обучающихся в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования, в том числе спортсменов, их подготовку к участию и участие в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, спортивных мероприятиях;

судья по спорту – физическое лицо, прошедшее подготовку судей по спорту и имеющее судейскую категорию, а также физическое лицо, имеющее международную судейскую категорию, уполномоченные организатором спортивно-массового мероприятия или организатором спортивного соревнования на обеспечение соблюдения положения о проведении спортивно-массового мероприятия или правил спортивных соревнований по виду спорта, положения о проведении (регламента проведения) спортивного соревнования соответственно, определение победителей, спортивных результатов и их фиксацию;

стюард, осуществляющий деятельность в сфере физической культуры и спорта (далее – стюард), – физическое лицо, прошедшее соответствующую подготовку по вопросам организации и проведения спортивно-массового мероприятия, спортивного соревнования и привлекаемое организатором спортивно-массового мероприятия, организатором спортивного соревнования на основании гражданско-правового договора к оказанию помощи в организации и (или) проведении спортивно-массового мероприятия, спортивного соревнования;

технические, авиационные, военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта – виды спорта, основой которых являются специальные действия,

в том числе приемы, связанные с исполнением служебных обязанностей военнослужащими, лицами начальствующего и рядового состава Следственного комитета Республики Беларусь, Государственного комитета судебных экспертиз Республики Беларусь, органов внутренних дел, финансовых расследований Комитета государственного контроля Республики Беларусь, органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, прокурорскими работниками, должностными лицами таможенных органов;

тренер – физическое лицо, имеющее образование в сфере физической культуры и спорта или получившее допуск к занятию педагогической деятельностью в сфере физической культуры и спорта, осуществляющее физическое воспитание спортсменов в процессе их спортивной подготовки, иных физических лиц в процессе проведения физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы, проведение иных мероприятий, необходимых для спортивной подготовки спортсменов (команд спортсменов), а также руководство тренировочной и (или) соревновательной работой спортсменов (команд спортсменов);

учебно-тренировочный процесс – способ осуществления спортивной подготовки посредством учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов, восстановительных, профилактических, оздоровительных мероприятий, тестирования, инструкторской и судейской практики, участия в спортивных соревнованиях;

физическая культура – составная часть культуры, сфера деятельности, представляющая собой совокупность видов деятельности, основанных на духовных и материальных ценностях, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности;

физическая подготовка – процесс использования средств, методов, форм и условий занятий физическими упражнениями, позволяющий направленно воздействовать на физическое развитие человека;

физическое воспитание – комплексный процесс, направленный на физическое развитие человека, приобретение им умений, навыков и знаний в сфере физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека, включающий физическую подготовку;

физкультурно-оздоровительная работа – подготовка и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий;

физкультурно-оздоровительное мероприятие – мероприятие оздоровительного характера, направленное на укрепление здоровья в процессе физического воспитания;

физкультурно-спортивные сооружения – объекты, предназначенные для занятия физической культурой и спортом;

школьный спорт – часть физической культуры и спорта, направленная на физическое воспитание обучающихся в учреждениях общего среднего образования, в том числе спортсменов, их подготовку к участию и участие в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, спортивных мероприятиях.

2. Иные термины определяются в отдельных статьях настоящего Закона.

Статья 2. Законодательство в сфере физической культуры и спорта

1. Законодательство в сфере физической культуры и спорта основывается на Конституции Республики Беларусь и состоит из настоящего Закона, иных актов законодательства, а также международных договоров Республики Беларусь.

2. Если международным договором Республики Беларусь установлены иные правила, чем те, которые содержатся в настоящем Законе, то применяются правила международного договора Республики Беларусь.

Статья 3. Ответственность за нарушение законодательства в сфере физической культуры и спорта

Лица, виновные в нарушении законодательства в сфере физической культуры и спорта, несут ответственность в соответствии с законодательными актами.

Статья 4. Право на занятие физической культурой и спортом

1. Каждый гражданин Республики Беларусь имеет право на занятие физической культурой и спортом.

2. Право граждан Республики Беларусь на занятие физической культурой и спортом обеспечивается государством посредством создания необходимых условий для его реализации, проведения государственной политики в сфере физической культуры и спорта.

3. Иностранные граждане и лица без гражданства на территории Республики Беларусь пользуются правами в сфере физической культуры и спорта наравне с гражданами Республики Беларусь, если иное не определено Конституцией Республики Беларусь, настоящим Законом, иными законодательными актами и международными договорами Республики Беларусь.

Статья 5. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом

1. При проведении занятий физической культурой и спортом должны соблюдаться правила безопасности проведения таких занятий.

2. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом утверждаются Советом Министров Республики Беларусь.

3. Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом устанавливаются:

требования к безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, направленные на создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, организации безопасности занятий физической культурой и спортом;

порядок, условия составления и утверждения акта готовности физкультурно-спортивного сооружения к проведению занятий физической культурой и спортом, а также форма такого акта;

порядок учета спортивных травм и расследования несчастных случаев, произошедших со спортсменами во время спортивной подготовки, а также с иными физическими лицами, занимающимися физической культурой и спортом, во время таких занятий;

обязанность организаций и индивидуальных предпринимателей, проводящих занятия физической культурой и спортом, по разработке и принятию локальных нормативных правовых актов, регулирующих вопросы безопасного проведения занятий физической культурой и спортом, с учетом направления их деятельности и видов спорта, а также вопросы проведения с физическими лицами, занимающимися физической культурой и спортом, инструктажа по вопросам безопасности занятий физической культурой и спортом, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях.

Статья 6. Олимпийское движение Беларуси

Олимпийское движение Беларуси – часть международного олимпийского движения, целями которого являются пропаганда и внедрение принципов олимпийского движения, содействие развитию физической культуры и спорта, укрепление международного сотрудничества в сфере физической культуры и спорта, представление Республики Беларусь на

Олимпийских играх, иных международных спортивных мероприятиях, проводимых под эгидой Международного олимпийского комитета, Европейских олимпийских комитетов и Ассоциации национальных олимпийских комитетов.

Статья 7. Паралимпийское движение Беларуси, дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси

1. В целях содействия развитию физической культуры и спорта инвалидов в Республике Беларусь действуют паралимпийское движение Беларуси, дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси.

2. Паралимпийское движение Беларуси – часть международного паралимпийского движения, целями которого являются содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, зрения, укрепление международного сотрудничества в сфере физической культуры и спорта, представление Республики Беларусь на Паралимпийских играх, иных международных спортивных мероприятиях, проводимых с участием указанных лиц.

3. Дефлимпийское движение Беларуси – часть международного дефлимпийского движения, целями которого являются содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов с нарушениями слуха, укрепление международного сотрудничества в сфере физической культуры и спорта, представление Республики Беларусь на Дефлимпийских играх, иных международных спортивных мероприятиях, проводимых с участием указанных лиц.

4. Специальное олимпийское движение Беларуси – часть международного специального олимпийского движения, целями которого являются содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов с нарушениями интеллекта, укрепление международного сотрудничества в

сфере физической культуры и спорта, представление Республики Беларусь на Специальных олимпийских играх, иных международных спортивных мероприятиях, проводимых с участием указанных лиц.

Статья 8. Система физической культуры и спорта в Республике Беларусь

1. Система физической культуры и спорта в Республике Беларусь включает совокупность взаимодействующих субъектов физической культуры и спорта Республики Беларусь.

2. К субъектам физической культуры и спорта Республики Беларусь относятся:

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, иные республиканские органы государственного управления, органы местного управления и самоуправления, а также иные государственные органы (организации), осуществляющие в соответствии со своей компетенцией деятельность в сфере физической культуры и спорта;

организации физической культуры и спорта;

спортсмены, иные физические лица, занимающиеся физической культурой и спортом, их объединения, в том числе клубы по физической культуре и спорту;

судьи по спорту, спортивные агенты, тренеры и иные специалисты в сфере физической культуры и спорта, их объединения;

волонтеры, стюарды, спонсоры, рекламодатели, осуществляющие деятельность в сфере физической культуры и спорта;

болельщики, объединения болельщиков;

учреждения образования, научные организации, организации здравоохранения, осуществляющие деятельность в сфере физической культуры и спорта;

иные лица, осуществляющие деятельность в сфере физической культуры и спорта.

Статья 8-1. Пропаганда физической культуры и спорта

1. В целях популяризации физической культуры и спорта, формирования у населения потребности в систематическом занятии физической культурой и спортом и чувства ответственности за свое здоровье государство обеспечивает проведение пропаганды физической культуры и спорта посредством:

информирования населения о социальной значимости физической культуры и спорта, их роли в оздоровлении нации, формировании здорового образа жизни;

освещения в средствах массовой информации, в том числе путем размещения социальной рекламы, вопросов полезности и необходимости занятия физической культурой и спортом;

организации и проведения иных мероприятий, направленных на пропаганду физической культуры и спорта.

2. Пропаганду физической культуры и спорта проводят:

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, иные республиканские органы государственного управления, органы местного управления и самоуправления, а также иные государственные органы (организации), осуществляющие в соответствии со своей компетенцией деятельность в сфере физической культуры и спорта;

организации физической культуры и спорта;

учреждения образования;

организации здравоохранения;

юридические лица, на которые возложены функции редакций государственных средств массовой информации;

иные юридические лица, определенные законодательными актами.

ГЛАВА 2 ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Статья 9. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта

1. Целями государственной политики в сфере физической культуры и спорта являются развитие и поддержка физической культуры и спорта.

2. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта основывается на принципах:

гуманизма, демократизма, исключения дискриминации и насилия в сфере физической культуры и спорта;

общедоступности, добровольности, непрерывности и преемственности занятий физической культурой и спортом;

взаимодействия субъектов физической культуры и спорта;

сочетания государственного и общественного регулирования и управления в сфере физической культуры и спорта;

уважения и соблюдения международных обязательств в сфере физической культуры и спорта.

3. Основными направлениями государственной политики в сфере физической культуры и спорта являются:

создание условий всем категориям и группам населения для занятия физической культурой и спортом;

вовлечение населения в занятия физической культурой и спортом;

содействие формированию у спортсменов и иных физических лиц, занимающихся физической культурой и спортом, патриотизма и национального самосознания;

обеспечение безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий;

физическое воспитание подрастающего поколения, содействие развитию школьного, студенческого спорта;

обеспечение подготовки спортивного резерва, спортсменов высокого класса;

обеспечение участия спортсменов в международных спортивных мероприятиях, формирование национальных и сборных команд Республики

Беларусь по видам спорта, их материально-техническое, медицинское, научно-методическое и (или) иное обеспечение;

поддержка олимпийского движения Беларуси, паралимпийского движения Беларуси, дефлимпийского движения Беларуси, специального олимпийского движения Беларуси;

предотвращение допинга в спорте и борьба с ним;

развитие видов спорта, признанных в Республике Беларусь;

пропаганда физической культуры и спорта;

обеспечение условий для создания и функционирования организаций физической культуры и спорта, иных юридических лиц (их объединений), осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта;

обеспечение условий для функционирования физических лиц, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта;

обеспечение медицинского наблюдения за состоянием здоровья спортсменов и иных физических лиц, занимающихся физической культурой и спортом;

подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров в сфере физической культуры и спорта;

проведение научных исследований и разработок в сфере физической культуры и спорта;

финансирование физической культуры и спорта за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, создание условий для привлечения средств физических и юридических лиц для финансирования физической культуры и спорта;

осуществление международного сотрудничества в сфере физической культуры и спорта, интеграция в международное спортивное сообщество.

Статья 10. Государственные программы развития физической культуры и спорта

1. В целях обеспечения развития физической культуры и спорта, реализации основных направлений государственной политики, решения

актуальных проблем в сфере физической культуры и спорта в Республике Беларусь разрабатываются и утверждаются государственные программы развития физической культуры и спорта.

2. Государственные программы развития физической культуры и спорта утверждаются Советом Министров Республики Беларусь.

Финансирование государственных программ развития физической культуры и спорта осуществляется в порядке, установленном законодательством, в пределах средств республиканского и (или) местных бюджетов, предусмотренных на эти цели, средств, полученных бюджетными организациями от осуществления приносящей доходы деятельности, и иных источников, не запрещенных законодательством.

Статья 11. Основы регулирования и управления в сфере физической культуры и спорта

1. Регулирование и управление в сфере физической культуры и спорта строятся на основе сочетания государственного и общественного регулирования и управления.

2. Государственное регулирование и управление в сфере физической культуры и спорта осуществляют Президент Республики Беларусь, Совет Министров Республики Беларусь, Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, иные республиканские органы государственного управления, местные Советы депутатов, исполнительные и распорядительные органы в соответствии с законодательством.

3. Общественное регулирование и управление в сфере физической культуры и спорта осуществляют Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь, Паралимпийский комитет Республики Беларусь, организации, возглавляющие дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси, федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, республиканские государственно-общественные объединения, осуществляющие развитие технических, авиационных, военно-прикладныхи служебно-прикладных видов спорта,

профессиональные союзы в пределах их полномочий в соответствии с законодательством.

4. В целях обеспечения согласованных действий по регулированию и управлению в сфере физической культуры и спорта, скоординированных действий по развитию видов спорта, по которым сформированы национальные команды Республики Беларусь по видам спорта, между Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, Национальным олимпийским комитетом Республики Беларусь, соответствующими федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта, включенными в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта (за исключением федераций (союзов, ассоциаций) по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта), заключаются договоры о развитии вида (видов) спорта.

При отсутствии договоров о развитии вида (видов) спорта, указанных в части первой настоящего пункта, Министерство спорта и туризма Республики Беларусь может заключать договоры о совместной деятельности по развитию вида (видов) спорта с федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта, не включенными в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта и развивающими виды спорта, по которым сформированы национальные команды Республики Беларусь по видам спорта (за исключением федераций (союзов, ассоциаций) по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта).

Формы типовых договоров о развитии вида (видов) спорта и о совместной деятельности по развитию вида (видов) спорта устанавливаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

5. В целях обеспечения согласованных действий по регулированию и управлению в сфере физической культуры и спорта инвалидов, скоординированных действий по развитию физической культуры и спорта инвалидов Министерством спорта и туризма Республики Беларусь могут заключаться договоры о сотрудничестве с Паралимпийским комитетом

Республики Беларусь и организациями, возглавляющими дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси.

Государственные органы (организации), республиканские государственно-общественные объединения, осуществляющие развитие технических, авиационных, военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта, могут заключать договоры о сотрудничестве с федерациями (союзами, ассоциациями) по техническим, авиационным, военно-прикладным, служебно-прикладным видам спорта.

Статья 12. Полномочия Президента Республики Беларусь в сфере физической культуры и спорта

Президент Республики Беларусь в сфере физической культуры и спорта:

определяет единую государственную политику;

осуществляет государственное регулирование;

осуществляет иные полномочия, возложенные на него Конституцией Республики Беларусь, настоящим Законом и иными законами.

Статья 13. Полномочия Совета Министров Республики Беларусь в сфере физической культуры и спорта

Совет Министров Республики Беларусь в сфере физической культуры и спорта:

обеспечивает проведение единой государственной политики;

утверждает государственные программы развития физической культуры и спорта;

обеспечивает развитие международного сотрудничества;

осуществляет иные полномочия в соответствии с Конституцией Республики Беларусь, настоящим Законом, иными законами, актами Президента Республики Беларусь.

Статья 14. Полномочия Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, иных республиканских органов государственного управления в сфере физической культуры и спорта

1. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь в сфере физической культуры и спорта:

проводит единую государственную политику;

осуществляет координацию деятельности иных республиканских органов государственного управления;

разрабатывает проекты государственных программ развития физической культуры и спорта;

осуществляет руководство подготовкой спортивного резерва, спортсменов высокого класса, в том числе координирует деятельность по организации учебно-тренировочного процесса в целях подготовки спортивного резерва, спортсменов высокого класса в организациях различных типов (видов) независимо от ведомственной принадлежности и форм собственности;

обеспечивает совместно с заинтересованными формирование, подготовку и участие национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта в официальных международных спортивных соревнованиях, если иное не установлено Президентом Республики Беларусь;

координирует деятельность специализированных учебно-спортивных учреждений, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, устанавливает продолжительность, порядок организации, проведения и иные особенности учебно-тренировочного процесса в них;

обеспечивает подготовку, переподготовку и повышение квалификации кадров;

осуществляет общее руководство по организации допинг-контроля;

устанавливает порядок создания и деятельности клубов по физической культуре и спорту;

назначает на должности (освобождает от должностей) руководителей государственных организаций, подчиненных Министерству спорта и туризма Республики Беларусь, согласовывает назначение на должности (освобождение от должностей) руководителей специализированных учебно-спортивных учреждений, средних школ – училищ олимпийского резерва, государственных физкультурно-оздоровительных, спортивных центров (комбинатов, комплексов, центров физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивных клубов, не являющихся подчиненными Министерству спорта и туризма Республики Беларусь государственными организациями, устанавливает порядок их аттестации, обеспечивает проведение их аттестации, если иное не определено законодательными актами;

согласовывает назначение на должности (освобождение от должностей) в организации физической культуры и спорта главных (при отсутствии главных – старших) тренеров, участвующих в подготовке национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта (за исключением национальных команд по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта);

развивает международное сотрудничество, представляет интересы Республики Беларусь в международных спортивных организациях, заключает в пределах своей компетенции международные договоры межведомственного характера;

осуществляет иные полномочия в соответствии с настоящим Законом и иными актами законодательства.

2. Иные республиканские органы государственного управления осуществляют государственное регулирование и управление в сфере физической культуры и спорта в пределах полномочий, предусмотренных актами законодательства.

Статья 15. Полномочия местных Советов депутатов, исполнительных и распорядительных органов в сфере физической культуры и спорта

1. Местные Советы депутатов в сфере физической культуры и спорта в пределах своей компетенции:

определяют основные задачи и направления развития физической культуры и спорта на соответствующей территории;

принимают решения о назначении стипендий спортсменам национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, спортивному резерву;

осуществляют иные полномочия в соответствии с актами законодательства.

2. Местные исполнительные и распорядительные органы в сфере физической культуры и спорта в пределах своей компетенции:

обеспечивают развитие физической культуры и спорта на соответствующей территории;

проводят пропаганду физической культуры и спорта;

обеспечивают подготовку спортивного резерва, спортсменов высокого класса;

осуществляют по решению местных Советов депутатов выплату за счет средств местных бюджетов, предусмотренных на мероприятия в сфере физической культуры и спорта, стипендий спортсменам национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, спортивному резерву в порядке и размерах, установленных Советом Министров Республики Беларусь;

поддерживают достаточный уровень обеспеченности населенных пунктов физкультурно-спортивными сооружениями;

организуют занятия населения физической культурой и спортом по месту жительства;

содействуют деятельности организаций, направленной на реализацию их работниками права на занятие физической культурой;

осуществляют иные полномочия в соответствии с настоящим Законом и иными актами законодательства.

ГЛАВА 3 ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Статья 16. Организации физической культуры и спорта

1. В Республике Беларусь могут создаваться коммерческие и некоммерческие организации физической культуры и спорта.

2. Организацией физической культуры и спорта признается юридическое лицо, одной из основных целей деятельности которого является:

развитие физической культуры и (или) спорта (вида спорта);

подготовка спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса;

физкультурно-оздоровительная и (или) спортивно-массовая работа;

проведение спортивных мероприятий и (или) участие в них, в том числе спортивная подготовка спортсменов (команд спортсменов) и представление спортсменов (команд спортсменов) от своего имени на спортивных соревнованиях;

учебно-методическое обеспечение физической культуры и спорта;

научно-методическое и медицинское обеспечение спортивной подготовки спортсменов (команд спортсменов);

предотвращение допинга в спорте и борьба с ним, организация допинг-контроля.

3. К организациям физической культуры и спорта относятся:

Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь;

Паралимпийский комитет Республики Беларусь, организации, возглавляющие дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси;

Национальное антидопинговое агентство;

федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта;

республиканские государственно-общественные объединения, осуществляющие развитие технических, авиационных, военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта;

специализированные учебно-спортивные учреждения;

клубы по виду (видам) спорта;

физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы, центры физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивные клубы;

учебно-методические центры физического воспитания населения;

центры физического воспитания и спорта учащихся и студентов;

спортивно-оздоровительные лагеря (в случае государственной регистрации в качестве юридического лица);

иные юридические лица, которые преследуют цели, предусмотренные пунктом 2 настоящей статьи, и определяют одну из них в качестве основной цели своей деятельности.

4. Организации физической культуры и спорта могут осуществлять приносящую доходы (предпринимательскую) деятельность в соответствии с законодательными актами.

5. Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством финансов Республики Беларусь устанавливаются типовые штаты и нормативы численности работников государственных организаций физической культуры и спорта, указанных в абзацах седьмом–двенадцатом пункта 3 настоящей статьи.

Статья 17. Создание, реорганизация и ликвидация организаций физической культуры и спорта

1. Организации физической культуры и спорта создаются, реорганизуются и ликвидируются в соответствии с Гражданским кодексом Республики Беларусь, иными актами законодательства с учетом особенностей, предусмотренных пунктом 2 настоящей статьи, статьями 18 - 28 настоящего Закона.

2. Создание, реорганизация и ликвидация государственных организаций физической культуры и спорта осуществляются по согласованию с

Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, если иное не определено законодательными актами.

Статья 18. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь

1. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь – общественная организация, признанная Международным олимпийским комитетом, которая возглавляет олимпийское движение Беларуси и руководствуется в своей деятельности законодательством, Олимпийской хартией Международного олимпийского комитета, иными решениями Международного олимпийского комитета и своим уставом.

2. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь:

пропагандирует принципы олимпийского движения, содействует развитию спорта;

способствует укреплению международного сотрудничества в сфере физической культуры и спорта;

участвует в проведении совместно с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь единой государственной политики в сфере спорта высших достижений;

представляет интересы Республики Беларусь в Международном олимпийском комитете, иных международных спортивных организациях;

представляет Республику Беларусь на Олимпийских играх и иных международных спортивных мероприятиях, проводимых под эгидой Международного олимпийского комитета, Европейских олимпийских комитетов и Ассоциации национальных олимпийских комитетов;

утверждает состав спортивной делегации Республики Беларусь, сформированный в соответствии с требованиями Международного олимпийского комитета, Европейских олимпийских комитетов и Ассоциации национальных олимпийских комитетов, направляет ее для участия в Олимпийских играх и иных международных спортивных мероприятиях, проводимых под эгидой Международного олимпийского комитета,

Европейских олимпийских комитетов и Ассоциации национальных олимпийских комитетов, и возглавляет эту делегацию;

утверждает официальную спортивную форму и спортивную экипировку членов спортивной делегации Республики Беларусь, направляемой для участия в Олимпийских играх и иных международных спортивных мероприятиях, проводимых под эгидой Международного олимпийского комитета, Европейских олимпийских комитетов и Ассоциации национальных олимпийских комитетов, за исключением спортивной формы и спортивной экипировки, используемых спортсменами во время спортивных соревнований;

заключает со спортсменами и тренерами, включенными в состав спортивной делегации Республики Беларусь, направляемой для участия в Олимпийских играх и иных международных спортивных мероприятиях, проводимых под эгидой Международного олимпийского комитета, Европейских олимпийских комитетов и Ассоциации национальных олимпийских комитетов, соглашения об участии в этих мероприятиях, существенными условиями которых являются права и обязанности сторон, ответственность сторон за неисполнение или ненадлежащее исполнение договорных обязательств, срок действия соглашений и порядок их расторжения;

согласовывает использование в коммерческих целях имен и изображений спортсменов и тренеров, включенных в состав спортивной делегации Республики Беларусь, направляемой для участия в Олимпийских играх и иных международных спортивных мероприятиях, проводимых под эгидой Международного олимпийского комитета, Европейских олимпийских комитетов и Ассоциации национальных олимпийских комитетов, в период проведения этих мероприятий.

3. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь вправе:

участвовать в разработке и осуществлении мер, направленных на обеспечение необходимого уровня спортивной подготовки спортсменов (команд спортсменов) к участию в Олимпийских играх и иных

международных спортивных мероприятиях, в том числе участвовать в разработке программ спортивной подготовки спортсменов (команд спортсменов) к очередным Олимпийским играм;

вносить в Министерство спорта и туризма Республики Беларусь предложения по вопросам заключения международных договоров Республики Беларусь с иностранными государствами в сфере физической культуры и спорта, олимпийского движения;

оказывать безвозмездную (спонсорскую) помощь федерациям (союзам, ассоциациям) по виду (видам) спорта, включенным в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, в том числе за счет средств, выделяемых в рамках программ Олимпийской солидарности Международного олимпийского комитета;

содействовать спортивной подготовке спортсменов (команд спортсменов), подготовке, переподготовке и повышению квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта в рамках программ Олимпийской солидарности Международного олимпийского комитета;

награждать за спортивные достижения на Олимпийских играх и иных международных спортивных соревнованиях, а также за успешную работу в сфере физической культуры и спорта наградами, учреждаемыми Национальным олимпийским комитетом Республики Беларусь;

ходатайствовать о награждении спортсменов, тренеров и иных специалистов в сфере физической культуры и спорта наградами Международного олимпийского комитета, иных международных спортивных организаций;

признавать федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, входящие в состав (являющиеся членами) международных спортивных организаций;

направлять своих представителей для участия в проводимых федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта, включенными

в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, спортивных мероприятиях и заседаниях руководящих органов.

4. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь обязан:

обеспечивать соблюдение Олимпийской хартии Международного олимпийского комитета в Республике Беларусь;

содействовать предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним;

противодействовать проявлениям любых форм дискриминации и насилия в спорте;

осуществлять постоянный контакт с Международным олимпийским комитетом, Европейскими олимпийскими комитетами и Ассоциацией национальных олимпийских комитетов, организационными комитетами Олимпийских игр и другими субъектами олимпийского движения;

информировать федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, включенные в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, об установленных Международным олимпийским комитетом критериях отбора спортсменов для участия в Олимпийских играх и иных международных спортивных соревнованиях;

информировать Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, включенные в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, обо всех изменениях и дополнениях в документах международных спортивных организаций, которые регламентируют вопросы олимпийского движения;

обеспечивать совместно с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта, включенными в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, участие спортсменов в Олимпийских играх и иных международных спортивных соревнованиях;

оказывать содействие федерациям (союзам, ассоциациям) по виду (видам) спорта, включенным в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, в осуществлении их деятельности;

включать представителей Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, включенных в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, в состав постоянных комиссий Национального олимпийского комитета Республики Беларусь;

информировать федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, включенные в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, о протоколах заседаний и решениях, вынесенных постоянными комиссиями Национального олимпийского комитета Республики Беларусь.

5. Исключен.

6. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь осуществляет иные права и обязанности в соответствии с законодательством, Олимпийской хартией Международного олимпийского комитета, иными решениями Международного олимпийского комитета и своим уставом.

7. Государство оказывает содействие Национальному олимпийскому комитету Республики Беларусь в реализации его уставных целей.

8. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь осуществляет свою деятельность во взаимодействии с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта, включенными в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, иными организациями физической культуры и спорта.

Статья 19. Паралимпийский комитет Республики Беларусь, организации, возглавляющие дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси

1. Паралимпийский комитет Республики Беларусь – общественная организация, признанная Международным паралимпийским комитетом, которая возглавляет паралимпийское движение Беларуси и руководствуется в своей деятельности законодательством, Уставом Международного паралимпийского комитета и своим уставом.

2. Организации, возглавляющие дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси, – общественные организации, признанные соответствующими международными спортивными организациями, возглавляющими международные дефлимпийское движение, специальное олимпийское движение, которые руководствуются в своей деятельности законодательством, уставами указанных международных спортивных организаций и своими уставами.

3. Паралимпийский комитет Республики Беларусь, организации, возглавляющие дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси, участвуют в проведении совместно с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, Министерством труда и социальной защиты Республики Беларусь, Министерством здравоохранения Республики Беларусь, Министерством образования Республики Беларусь единой государственной политики развития физической культуры и спорта инвалидов.

4. Государство оказывает содействие Паралимпийскому комитету Республики Беларусь, организациям, возглавляющим дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси, в реализации их уставных целей.

Статья 20. Национальное антидопинговое агентство

1. Национальное антидопинговое агентство – государственная некоммерческая организация, созданная в целях предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним, организации допинг-контроля, признанная Всемирным антидопинговым агентством и выполняющая в соответствии с его требованиями функции национальной антидопинговой организации.

2. Национальное антидопинговое агентство:

разрабатывает в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом, с иными решениями соответствующих международных спортивных организаций и представляет на утверждение в Министерство спорта и туризма Республики Беларусь Положение об антидопинговых правилах Республики

Беларусь, регулирующее в том числе вопросы организации, проведения и управления всеми этапами допинг-контроля в Республике Беларусь;

осуществляет управление всеми этапами допинг-контроля в Республике Беларусь;

информирует заинтересованных об обстоятельствах, имеющих значение для привлечения к ответственности лиц, виновных в допинге в спорте;

осуществляет сбор информации о местонахождении спортсменов, подлежащих тестированию, сведений, относящихся к возможному нарушению Положения об антидопинговых правилах Республики Беларусь;

осуществляет иные функции в соответствии с законодательством и своим уставом, утверждаемым Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Статья 21. Федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта

1. Федерация (союз, ассоциация) по виду (видам) спорта – некоммерческая организация, созданная в форме общественного объединения либо союза (ассоциации) в целях развития вида (видов) спорта, организации и проведения спортивных соревнований по данному виду (видам) спорта.

2. Федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта:

осуществляют развитие и популяризацию вида (видов) спорта;

участвуют в подготовке спортивного резерва, спортсменов высокого класса;

организуют и проводят спортивные соревнования в порядке, установленном законодательством, осуществляют организацию судейства таких спортивных соревнований;

разрабатывают и утверждают программы развития вида (видов) спорта;

способствуют укреплению международного сотрудничества в сфере физической культуры и спорта по развитию вида (видов) спорта;

осуществляют иную деятельность в соответствии с настоящим Законом, иными актами законодательства и своими уставами.

3. Программы развития вида (видов) спорта утверждаются федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта по согласованию с:

Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, если сформирована национальная команда Республики Беларусь по виду спорта;

Министерством спорта и туризма Республики Беларусь и Национальным олимпийским комитетом Республики Беларусь, если вид (виды) спорта включен в программу Олимпийских игр;

Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, Паралимпийским комитетом Республики Беларусь и организациями, возглавляющими дефлимпийское движение Беларуси, если вид (виды) спорта включен в программу Паралимпийских и Дефлимпийских игр.

Программы развития технических, авиационных, военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта утверждаются федерациями (союзами, ассоциациями) по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта по согласованию с республиканскими государственно-общественными объединениями, осуществляющими развитие этих видов спорта.

4. Федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта имеют право:

разрабатывать и принимать свои акты (регламенты, правила, инструкции и другое) в пределах своей компетенции и с учетом актов Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций. Акты, направленные на регулирование вопросов перехода (трансфера) спортсменов, осуществляющих деятельность в сфере профессионального спорта (далее – профессиональные спортсмены), тренеров, осуществляющих деятельность в сфере профессионального спорта (далее – профессиональные тренеры), из одной организации физической культуры и спорта в другую, согласовываются с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь;

вступать в международные спортивные организации, поддерживать с ними контакты и связи в соответствии с законодательством;

создавать условия для осуществления тренерами профессиональной деятельности и повышения уровня профессионального мастерства с учетом актов международных спортивных организаций, в состав которых входят (членами которых являются) федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта;

создавать в соответствии со своими уставами попечительские (наблюдательные) советы, которые действуют на основании Примерного положения о попечительском (наблюдательном) совете федерации (союза, ассоциации) по виду (видам) спорта, утверждаемого Советом Министров Республики Беларусь;

осуществлять иные права в соответствии с настоящим Законом, иными актами законодательства и своими уставами.

5. Федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта обязаны:

принимать меры, направленные на развитие вида (видов) спорта;

обеспечивать защиту прав и интересов субъектов профессионального спорта;

содействовать предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним;

противодействовать проявлениям любых форм дискриминации и насилия в спорте;

участвовать в материально-техническом, медицинском и (или) ином обеспечении спортсменов, тренеров;

участвовать в развитии инфраструктуры и материально-технической базы соответствующего вида (видов) спорта;

исполнять иные обязанности в соответствии с настоящим Законом, иными актами законодательства и своими уставами.

6. Федерация (союз, ассоциация) по виду (видам) спорта, развивающая вид спорта, включенный в реестр видов спорта Республики Беларусь, входящая в состав (являющаяся членом) международной спортивной организации и признанная Национальным олимпийским комитетом Республики Беларусь, может быть включена по данному виду спорта в реестр

федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, ведение которого осуществляется Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Порядок ведения реестра федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, условия и порядок включения в него (исключения из него) федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта устанавливаются Советом Министров Республики Беларусь.

Форма свидетельства о включении федерации (союза, ассоциации) по виду (видам) спорта в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта устанавливается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

7. По каждому из видов спорта только одна федерация (союз, ассоциация) по виду (видам) спорта может быть включена в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта. При этом союз (ассоциация) по виду (видам) спорта, объединяющий федерации по виду (видам) спорта, имеет преимущественное право на включение в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта при наличии полномочий по развитию вида спорта, включенного в реестр видов спорта Республики Беларусь, и представлению интересов Республики Беларусь в соответствующих международных спортивных федерациях, иных международных спортивных организациях.

8. Федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, включенные в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, помимо полномочий, определенных пунктами 2–5 настоящей статьи:

участвуют в проведении совместно с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, Национальным олимпийским комитетом Республики Беларусь, Паралимпийским комитетом Республики Беларусь, организациями, возглавляющими дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси, республиканскими государственно-общественными объединениями, осуществляющими развитие технических,

авиационных, военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта, единой государственной политики развития вида (видов) спорта;

осуществляют координацию развития вида (видов) спорта и проведения спортивных соревнований по данному виду (видам) спорта на территории Республики Беларусь;

представляют в Министерство спорта и туризма Республики Беларусь предложения по внесению изменений в Единую спортивную классификацию Республики Беларусь;

представляют интересы Республики Беларусь в международных спортивных федерациях, иных международных спортивных организациях, а также представляют Республику Беларусь на спортивных мероприятиях, проводимых международными спортивными организациями;

вносят предложения по включению спортивных мероприятий по видам спорта, признанным в Республике Беларусь, в республиканский календарный план проведения спортивных мероприятий и календарный план проведения спортивных мероприятий по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта;

представляют интересы субъектов профессионального спорта в их взаимоотношениях с другими субъектами физической культуры и спорта.

Федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, включенные в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта и развивающие виды спорта, по которым сформированы национальные и сборные команды Республики Беларусь по видам спорта, помимо полномочий, определенных пунктами 2–5 настоящей статьи и частью первой настоящего пункта:

вносят представления о включении спортсменов, тренеров в состав национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, об отчислении членов этих команд, не выполняющих установленные нормативы и (или) систематически нарушающих свои обязанности, в Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, а представления о включении

спортсменов, тренеров в состав национальных команд по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, об отчислении членов этих команд, не выполняющих установленные нормативы и (или) систематически нарушающих свои обязанности, – в республиканские государственно-общественные объединения, осуществляющие развитие этих видов спорта;

участвуют в подготовке национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, обеспечивают совместно с заинтересованными их участие в официальных международных спортивных мероприятиях.

9. Федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, включенные в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, осуществляют свою деятельность во взаимодействии с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, Национальным олимпийским комитетом Республики Беларусь, Паралимпийским комитетом Республики Беларусь, организациями, возглавляющими дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси, республиканскими государственно-общественными объединениями, осуществляющими развитие технических, авиационных, военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта, иными организациями физической культуры и спорта.

Статья 22. Республиканские государственно-общественные объединения, осуществляющие развитие технических, авиационных, военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта

1. Республиканские государственно-общественные объединения, осуществляющие развитие технических, авиационных, военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта, осуществляют свою деятельность в соответствии с законодательством и своими уставами.

2. Республиканские государственно-общественные объединения, осуществляющие развитие технических, авиационных, военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта:

осуществляют в пределах своей компетенции координацию деятельности иных юридических и физических лиц по вопросам развития технических, авиационных, военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта;

вносят в нормотворческие органы предложения по разработке проектов нормативных правовых актов по вопросам развития технических, авиационных, военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта в порядке, установленном законодательством;

разрабатывают локальные нормативные правовые акты и методические указания по вопросам развития технических, авиационных, военно-прикладных и служебноприкладных видов спорта;

формируют в случаях, установленных законодательством, национальные команды по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта;

устанавливают порядок подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебноприкладным видам спорта;

создают материально-техническую базу для технических, авиационных, военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и (или) участвуют в ее развитии;

осуществляют сотрудничество с федерациями (союзами, ассоциациями) по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта;

осуществляют иные функции в соответствии с настоящим Законом, иными актами законодательства и своими уставами.

Статья 23. Специализированные учебно-спортивные учреждения

1. Специализированное учебно-спортивное учреждение – некоммерческая организация, целью деятельности которой является подготовка спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса.

2. Специализированные учебно-спортивные учреждения могут быть следующих типов:

детско-юношеские спортивные школы;

детско-юношеские спортивно-технические школы;

специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва;

специализированные детско-юношеские спортивно-технические школы;

центры олимпийского резерва;

центры олимпийской подготовки.

3. Специализированные учебно-спортивные учреждения действуют на основании уставов, разрабатываемых в соответствии с положениями о специализированных учебно-спортивных учреждениях соответствующего типа, утверждаемыми Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

4. Специализированные учебно-спортивные учреждения могут создавать филиалы, отделения по виду (видам) спорта, в том числе обособленные, а также иные обособленные подразделения и структурные подразделения в порядке, установленном законодательством. Положение о филиале, обособленном отделении по виду (видам) спорта специализированного учебно-спортивного учреждения утверждается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

5. В специализированных учебно-спортивных учреждениях создаются органы самоуправления в виде советов специализированных учебно-спортивных учреждений и тренерских советов и могут создаваться иные органы самоуправления (попечительский совет, родительский комитет), действующие на основании положений о них, утверждаемых Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

6. Спортсменом – учащимся специализированного учебно-спортивного учреждения является физическое лицо, зачисленное в это специализированное учебно-спортивное учреждение для спортивной подготовки на основе учебных программ по отдельным видам спорта.

7. Лицо, прошедшее спортивную подготовку не менее двух лет в качестве спортсмена – учащегося специализированного учебно-спортивного учреждения и направленное для повышения спортивного мастерства в высшее звено подготовки, является спортсменом – воспитанником данного учреждения.

8. Специализированные учебно-спортивные учреждения могут создавать условия для проживания и питания лиц, проходящих на их базе спортивную подготовку.

Статья 24. Клубы по виду (видам) спорта

1. Клуб по виду (видам) спорта – организация, осуществляющая деятельность по спортивной подготовке спортсменов (команд спортсменов) и представлению спортсменов (команд спортсменов) от своего имени на спортивных соревнованиях по виду (видам) спорта.

2. Клубы по виду (видам) спорта могут создаваться в любой организационно-правовой форме в соответствии с законодательством.

3. В структуру клубов по виду (видам) спорта могут быть включены детско-юношеские спортивные школы (специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва) в виде обособленных структурных подразделений.

4. Детско-юношеские спортивные школы (специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва), включенные в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, действуют на основании положений о них, разрабатываемых в соответствии с положениями о детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, утверждаемыми Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

5. В детско-юношеских спортивных школах (специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, создаются органы самоуправления в виде советов этих

обособленных структурных подразделений и тренерских советов и могут создаваться иные органы самоуправления (попечительский совет, родительский комитет), действующие на основании положений о них, утверждаемых Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

6. Спортсменом – учащимся детско-юношеской спортивной школы (специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва), включенной в структуру клуба по виду (видам) спорта в виде обособленного структурного подразделения, является физическое лицо, зачисленное в это обособленное структурное подразделение для спортивной подготовки на основе учебных программ по отдельным видам спорта.

7. Лицо, прошедшее спортивную подготовку не менее двух лет в качестве спортсмена – учащегося детско-юношеской спортивной школы (специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва), включенной в структуру клуба по виду (видам) спорта в виде обособленного структурного подразделения, и направленное для повышения спортивного мастерства в высшее звено подготовки, является спортсменом – воспитанником данного обособленного структурного подразделения.

8. Клубы по виду (видам) спорта могут создавать условия для проживания и питания лиц, проходящих на их базе спортивную подготовку.

Статья 25. Физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы, центры физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивные клубы

1. Физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы, центры физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивные клубы – организации, имеющие в собственности, хозяйственном ведении или оперативном управлении физкультурно-спортивные сооружения и предоставляющие эти сооружения физическим и (или) юридическим лицам для проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий либо оказывающие на их базе физкультурно-

оздоровительные услуги, если иное не установлено Президентом Республики Беларусь.

2. Физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы, центры физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивные клубы могут создаваться в любой организационно-правовой форме в соответствии с законодательством.

3. В целях обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением на территории города, района, района в городе по решению местных исполнительных и распорядительных органов создаются городские, районные физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы, центры физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивные клубы, которые действуют в соответствии с законодательством и своими уставами. Положение о городском, районном физкультурно-оздоровительном, спортивном центре (комбинате, комплексе, центре физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивном клубе утверждается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Статья 26. Учебно-методические центры физического воспитания населения

1. В целях обеспечения физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы с населением, организации и проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий, учебно-методического обеспечения физической культуры создаются учебно-методические центры физического воспитания населения.

2. Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения создается по решению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, областные (Минский городской) центры физического воспитания населения создаются по решению соответствующих местных исполнительных и распорядительных органов.

3. Положение об учебно-методическом центре физического воспитания населения утверждается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Статья 27. Центры физического воспитания и спорта учащихся и студентов

1. В целях обеспечения координации деятельности по физическому воспитанию обучающихся, развития школьного и студенческого спорта, организации и проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий для обучающихся создаются центры физического воспитания и спорта учащихся и студентов, которые осуществляют свою деятельность в соответствии с законодательством.

2. Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов создается по решению Министерства образования Республики Беларусь, областные (Минский городской) центры физического воспитания и спорта учащихся и студентов создаются по решению соответствующих местных исполнительных и распорядительных органов.

3. Положение о центре физического воспитания и спорта учащихся и студентов утверждается Министерством образования Республики Беларусь по согласованию с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Статья 28. Спортивно-оздоровительные лагеря

1. Спортивно-оздоровительный лагерь создается как организация физической культуры и спорта или структурное подразделение организации физической культуры и спорта, средней школы – училища олимпийского резерва, иного юридического лица в соответствии с законодательством для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса и оздоровления спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса.

2. Спортивно-оздоровительные лагеря могут создаваться государственными органами, осуществляющими государственное регулирование и управление в сфере физической культуры и спорта, специализированными учебно-спортивными учреждениями, средними

школами – училищами олимпийского резерва или их учредителями, иными организациями, осуществляющими подготовку спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса.

3. Порядок создания и деятельности спортивно-оздоровительного лагеря, его структура, порядок организации и проведения учебно-тренировочного процесса, порядок и условия привлечения тренеров в спортивно-оздоровительные лагеря для проведения учебно-тренировочного процесса и иные особенности его деятельности устанавливаются Положением о спортивно-оздоровительном лагере, утверждаемым Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, если иное не определено настоящим Законом.

4. Учебно-тренировочный процесс и оздоровление, осуществляемые в рамках деятельности спортивно-оздоровительного лагеря, могут быть организованы на базе специализированных учебно-спортивных учреждений, средних школ – училищ олимпийского резерва, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, оздоровительных лагерей, санаторно-курортных, оздоровительных и иных организаций, в том числе за пределами Республики Беларусь.

5. Для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях, Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством здравоохранения Республики Беларусь устанавливаются суточные нормы питания, на основании стоимости которых Министерством спорта и туризма Республики Беларусь устанавливаются денежные нормы расходов на питание в порядке, устанавливаемом Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством финансов Республики Беларусь.

ГЛАВА 4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Статья 29. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь

1. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь представляет собой совокупность программ и нормативов в качестве основы физического воспитания населения с учетом половозрастных и иных факторов.

2. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь определяет цели, задачи физического воспитания населения, уровень физической подготовленности и состоит из трех программ:

физкультурно-оздоровительная программа;

программа физкультурно-спортивных многоборий;

программа мотивации и стимулирования занятий физической культурой и спортом.

3. Лицам, выполнившим нормативы, предусмотренные Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь, выдается нагрудный значок в порядке и на условиях, установленных Советом Министров Республики Беларусь.

4. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, местные исполнительные и распорядительные органы, иные государственные органы, осуществляющие государственное регулирование и управление в сфере физической культуры и спорта, обеспечивают проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением, направленной на выполнение Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

5. Положение о Государственном физкультурнооздоровительном комплексе Республики Беларусь утверждается Советом Министров Республики Беларусь.

Статья 30. Физическая культура по месту работы

1. Организации могут способствовать реализации работниками права на занятие физической культурой посредством:

проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со своими работниками и членами их семей;

строительства и содержания физкультурно-спортивных сооружений;

создания структурного подразделения (введения должностей специалистов), осуществляющего деятельность по проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;

содействия объединению работников в клубы по физической культуре и спорту;

осуществления иной деятельности, не запрещенной законодательством, способствующей реализации работниками права на занятие физической культурой.

2. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, местные исполнительные и распорядительные органы, иные государственные органы, осуществляющие государственное регулирование и управление в сфере физической культуры и спорта, профессиональные союзы содействуют деятельности организаций, направленной на реализацию их работниками права на занятие физической культурой.

Статья 31. Физическая культура по месту жительства

1. Местные исполнительные и распорядительные органы создают условия для занятия населения физической культурой по месту жительства.

2. Для обеспечения права на занятие физической культурой местные исполнительные и распорядительные органы:

самостоятельно или совместно с организациями физической культуры и спорта, иными организациями, осуществляющими деятельность в сфере физической культуры и спорта, проводят физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с населением по месту жительства;

создают, финансируют городские, районные физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы, центры физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивные клубы;

устанавливают порядок оказания физкультурно-оздоровительных услуг с частичной оплатой их стоимости или бесплатно в организациях

коммунальной формы собственности, находящихся на соответствующей территории;

предоставляют в порядке, установленном законодательством, необходимые помещения, физкультурно-спортивные сооружения организациям физической культуры и спорта для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, оказывают иную помощь организациям физической культуры и спорта;

обеспечивают инвалидам необходимые условия для свободного доступа и пользования физкультурно-спортивными сооружениями для занятия физической культурой и спортом, предоставление специального спортивного инвентаря;

организуют работу кружков, секций, групп по спортивным интересам;

совместно с заинтересованными создают условия для занятия населения физической культурой в зонах отдыха;

осуществляют в соответствии со своей компетенцией иную деятельность, способствующую реализации населением права на занятие физической культурой.

Статья 32. Физическое воспитание обучающихся

1. Учреждения образования, иные организации и индивидуальные предприниматели, которым в соответствии с законодательством предоставлено право осуществлять образовательную деятельность, осуществляют физическое воспитание обучающихся в соответствии с законодательством при реализации образовательных программ, проведении физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

2. В целях создания условий для организации физического воспитания обучающихся при получении ими дошкольного, общего среднего, специального, профессионально-технического, среднего специального, высшего образования, проведения с ними физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий Министерством образования Республики Беларусь устанавливаются порядок организации и кадровое обеспечение

физического воспитания обучающихся, в том числе школьного и студенческого спорта, перечни спортивного инвентаря и оборудования, а также по согласованию с Министерством финансов Республики Беларусь нормы обеспечения спортивным инвентарем и оборудованием учреждений образования, иных организаций, индивидуальных предпринимателей, которым в соответствии с законодательством предоставлено право осуществлять образовательную деятельность.

3. При получении дошкольного образования, специального образования на уровне дошкольного образования физическое воспитание является обязательным и осуществляется в процессе разнообразных видов детской деятельности на основании учебно-программной документации образовательной программы дошкольного образования, образовательной программы специального образования на уровне дошкольного образования, образовательной программы специального образования на уровне дошкольного образования для лиц с интеллектуальной недостаточностью.

4. Физическое воспитание обучающихся при получении дошкольного, специального, общего среднего, профессионально-технического, среднего специального образования осуществляется:

на занятиях по образовательной области «Физическая культура» («Адаптивная физическая культура»), учебных занятиях по учебному предмету (учебной дисциплине) «Физическая культура и здоровье» («Адаптивная физическая культура»);

при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

в иных формах в соответствии с законодательством.

5. Обязательные учебные занятия по учебному предмету (учебной дисциплине) «Физическая культура и здоровье» («Адаптивная физическая культура»), за исключением случаев, указанных в пункте 6 настоящей статьи, проводятся в течение всего периода получения образования в соответствии с

учебно-программной документацией соответствующей образовательной программы:

не менее двух учебных часов в учебную неделю при получении общего среднего образования, специального образования на уровне общего среднего образования, профессионально-технического и среднего специального образования с одновременным получением общего среднего образования;

не менее трех учебных часов в учебную неделю при получении профессионально-технического и среднего специального образования, за исключением случаев, указанных в абзаце втором настоящего пункта.

6. В специализированных по спорту классах учреждений общего среднего образования, средних школах – училищах олимпийского резерва учебные занятия по учебному предмету (учебной дисциплине) «Физическая культура и здоровье» не проводятся, а аттестация по указанному учебному предмету (учебной дисциплине) проводится в порядке, установленном законодательством.

7. Физическое воспитание обучающихся при получении высшего образования I ступени в дневной форме получения образования является обязательным в течение всего периода получения образования и осуществляется в форме учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в соответствии с учебно-программной документацией соответствующей образовательной программы на первых двух курсах в объеме не менее четырех учебных часов в учебную неделю, на остальных курсах – двух учебных часов в учебную неделю. В учебно-программную документацию соответствующей образовательной программы с третьего курса включается факультативная учебная дисциплина, направленная на физическое воспитание обучающихся, в объеме не менее двух учебных часов в учебную неделю.

8. Еженедельно в режиме шестидневной школьной недели, включающей пятидневную учебную неделю, при обучении и воспитании на I, II и III

ступенях общего среднего образования организуются физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

9. В целях вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом в учреждениях общего среднего, профессионально-технического, среднего специального, высшего образования могут создаваться клубы по физической культуре и спорту, а в учреждениях высшего образования также спортивные клубы – структурные подразделения, обеспечивающие организацию и проведение физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований и подготовку обучающихся для участия в них.

10. Для реализации целей по развитию студенческого и (или) школьного спорта учреждения образования, иные организации и индивидуальные предприниматели, которым в соответствии с законодательством предоставлено право осуществлять образовательную деятельность, могут создавать соответствующие объединения (союзы, ассоциации) в порядке, установленном законодательством.

11. На основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения, обучающиеся распределяются в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры в порядке, установленном Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

Статья 33. Физическая подготовка военнослужащих, лиц начальствующего и рядового состава Следственного комитета Республики Беларусь, Государственного комитета судебных экспертиз Республики Беларусь, органов внутренних дел, финансовых расследований Комитета государственного контроля Республики Беларусь, органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, прокурорских работников, должностных лиц таможенных органов. Физическая подготовка граждан к военной службе. Занятие граждан, подлежащих призыву на военную службу, военно-прикладными видами спорта

1. Физическая подготовка военнослужащих, лиц начальствующего и рядового состава Следственного комитета Республики Беларусь, Государственного комитета судебных экспертиз Республики Беларусь, органов внутренних дел, финансовых расследований Комитета государственного контроля Республики Беларусь, органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, прокурорских работников, должностных лиц таможенных органов является одним из основных предметов боевой и (или) профессиональной подготовки, важной и неотъемлемой частью их воспитания. Организация и финансирование физической подготовки этих лиц осуществляются в соответствии с законодательством.

2. Физическая подготовка граждан к военной службе проводится в соответствии с учебно-программной документацией образовательных программ при:

освоении содержания образовательной программы среднего образования;

освоении содержания образовательной программы профессионально-технического образования, обеспечивающей получение квалификации рабочего (служащего) и общего среднего образования;

освоении содержания образовательной программы профессионально-технического образования, обеспечивающей получение квалификации рабочего (служащего) и общего среднего образования с изучением отдельных учебных предметов на повышенном уровне;

освоении содержания образовательных программ среднего специального образования на основе общего базового образования.

3. Граждане, подлежащие призыву на военную службу, могут заниматься военно-прикладными видами спорта в республиканских государственно-общественных объединениях, осуществляющих развитие соответствующих видов спорта, общественных объединениях, учреждениях образования, клубах по виду (видам) спорта, иных организациях физической культуры и спорта независимо от их ведомственной принадлежности.

Статья 34. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с инвалидами

1. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с инвалидами направлена на повышение их двигательной активности и является составной частью социальной реабилитации инвалидов.

2. Организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с инвалидами осуществляют Министерство здравоохранения Республики Беларусь, Министерство труда и социальной защиты Республики Беларусь, Министерство образования Республики Беларусь, Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, местные исполнительные и распорядительные органы, иные государственные органы в соответствии с их компетенцией.

3. Государственные органы, указанные в пункте 2 настоящей статьи, проводят физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с инвалидами совместно с Паралимпийским комитетом Республики Беларусь, организациями, возглавляющими дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси, организациями физической культуры и спорта, иными организациями, осуществляющими деятельность в сфере физической культуры и спорта.

Статья 35. Проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия проводятся физическими, юридическими лицами самостоятельно или с привлечением соответствующих специалистов в сфере физической культуры и спорта.

2. Спортивно-массовые мероприятия могут быть официальными и неофициальными.

3. К официальным спортивно-массовым мероприятиям относятся спортивно-массовые мероприятия, проводимые в соответствии с республиканским и местными календарными планами проведения спортивно-массовых мероприятий.

4. Республиканский календарный план проведения спортивно-массовых мероприятий утверждается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, местные календарные планы проведения спортивно-массовых мероприятий – местными исполнительными и распорядительными органами.

5. К неофициальным спортивно-массовым мероприятиям относятся спортивно-массовые мероприятия, не включенные в республиканский и местные календарные планы проведения спортивно-массовых мероприятий и проводимые в соответствии с решениями их организаторов.

6. Порядок проведения на территории Республики Беларусь спортивно-массовых мероприятий, формирования состава участников спортивно-массовых мероприятий, их направления на спортивно-массовые мероприятия и материального обеспечения устанавливается Советом Министров Республики Беларусь.

Гарантии, предоставляемые тренерам, судьям по спорту, физическим лицам, занимающимся физической культурой и спортом, при их направлении на спортивно-массовые мероприятия, устанавливаются Советом Министров Республики Беларусь.

6-1. При проведении на территории Республики Беларусь официальных спортивно-массовых мероприятий, финансирование которых осуществляется за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, а также спортивно-массовых мероприятий по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, финансирование которых осуществляется за счет средств республиканского бюджета и (или) республиканских государственно-общественных объединений, осуществляющих развитие этих видов спорта, охрана общественного порядка и обеспечение общественной безопасности, обеспечение безопасности дорожного движения, оказание скорой медицинской помощи в местах проведения этих мероприятий осуществляются государственными органами (организациями) в пределах их компетенции за счет средств, выделяемых из республиканского и (или) местных бюджетов на их содержание, или с

возмещением фактически понесенных ими расходов. Порядок и условия возмещения таких расходов устанавливаются Советом Министров Республики Беларусь.

При проведении на территории Республики Беларусь официальных спортивно-массовых мероприятий, имеющих международное, государственное и общественное значение, органы и подразделения по чрезвычайным ситуациям по решению Совета Министров Республики Беларусь, если иное не установлено Президентом Республики Беларусь, участвуют в проведении мероприятий по предупреждению чрезвычайных ситуаций в пределах своей компетенции за счет средств, выделяемых из республиканского и (или) местных бюджетов на их содержание.

7. Порядок формирования и направления спортивных делегаций Республики Беларусь за границу для участия в спортивно-массовых мероприятиях устанавливается Советом Министров Республики Беларусь.

8. Денежные нормы расходов на питание при проведении спортивно-массовых мероприятий, финансирование которых осуществляется за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, устанавливаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством финансов Республики Беларусь и областными (Минским городским) исполнительными комитетами.

9. Спортивно-массовые мероприятия проводятся в соответствии с положением о проведении спортивно-массового мероприятия, которое разрабатывается и утверждается организаторами спортивно-массового мероприятия.

10. Судейство официальных спортивно-массовых мероприятий осуществляют только судьи по спорту.

11. Порядок и размеры оплаты судейства спортивно-массовых мероприятий за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов устанавливаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по

согласованию с Министерством финансов Республики Беларусь и областными (Минским городским) исполнительными комитетами.

12. Физические лица (команды), ставшие победителями (призерами) спортивно-массовых мероприятий, могут награждаться медалями, и (или) дипломами (грамотами), и (или) кубками организаторов спортивно-массовых мероприятий.

Физические лица (команды), ставшие победителями (призерами) спортивно-массовых мероприятий, могут награждаться призами в денежной либо натуральной форме.

Стоимость призов физическим лицам (командам), указанным в части второй настоящего пункта, финансируемых за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, а также порядок и условия их выдачи устанавливаются Советом Министров Республики Беларусь.

13. Все права на освещение спортивно-массовых мероприятий в средствах массовой информации принадлежат организаторам спортивно-массового мероприятия, если иное не установлено Президентом Республики Беларусь, договором между организаторами спортивно-массового мероприятия и организациями, представляющими от своего имени участников спортивно-массового мероприятия, либо участниками спортивно-массового мероприятия (при отсутствии такой организации) или положением о проведении спортивно-массового мероприятия.

Освещение спортивно-массовых мероприятий в средствах массовой информации может осуществляться лицами, не обладающими правами на освещение спортивно-массовых мероприятий в соответствии с частью первой настоящего пункта, только с разрешения организаторов спортивно-массового мероприятия или на основании договоров о передаче прав на освещение спортивно-массовых мероприятий, заключаемых в соответствии с законодательством.

Отношения, связанные с созданием и использованием объектов авторского права и смежных прав при освещении спортивно-массовых

мероприятий в средствах массовой информации, регулируются в соответствии с законодательством об авторском праве и смежных правах.

Статья 36. Меры по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий

1. При проведении спортивно-массовых мероприятий охрана общественного порядка и обеспечение общественной безопасности в местах проведения спортивно-массовых мероприятий, а также на территориях, прилегающих к этим местам, и путях эвакуации осуществляются в порядке, установленном законодательством. Организаторы спортивно-массовых мероприятий, администрация физкультурно-спортивного сооружения могут принимать участие в охране общественного порядка в местах проведения спортивно-массовых мероприятий во взаимодействии с сотрудниками органов внутренних дел.

2. В целях охраны общественного порядка и обеспечения общественной безопасности во время проведения спортивно-массовых мероприятий в места их проведения не допускаются лица, которые:

не имеют в установленных случаях входного билета или иного документа, дающего право прохода в места проведения спортивно-массовых мероприятий (далее – документ, заменяющий входной билет);

скрывают свои лица, в том числе с использованием масок, иных предметов и (или) средств для затруднения установления их личности;

отказываются от личного досмотра либо от досмотра находящихся при них вещей;

имеют при себе:

предметы и вещества, запрещенные к проносу Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, в том числе алкогольные, слабоалкогольные напитки, пиво, наркотические средства, психотропные вещества, их аналоги, токсические или другие одурманивающие вещества, холодное, огнестрельное, газовое или иное

оружие, составные части и компоненты оружия, взрывчатые вещества и боеприпасы, предметы, поражающее действие которых основано на использовании горючих веществ, специально изготовленные или приспособленные предметы, использование которых может представлять угрозу жизни и здоровью людей, причинить материальный ущерб физическим лицам, организациям, препятствовать проведению спортивно-массового мероприятия, за исключением случаев, предусмотренных законодательными актами;

имитаторы и муляжи холодного, огнестрельного, газового или иного оружия, взрывчатых веществ и боеприпасов;

флаги, вымпелы, не зарегистрированные в установленном порядке, а также эмблемы, символы, плакаты, транспаранты и иные средства, содержание которых направлено на причинение ущерба общественному порядку, правам и законным интересам граждан, а также на пропаганду войны или связано с экстремистской деятельностью;

находятся в состоянии алкогольного опьянения или в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ;

совершают иные действия, нарушающие установленный порядок организации и проведения спортивно-массового мероприятия, препятствуют осуществлению мер по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности, а также подстрекают иных лиц к таким действиям любыми методами.

Сотрудники органов внутренних дел, выполняющие обязанности по охране общественного порядка, вправе проводить личный досмотр граждан и досмотр находящихся при них вещей, в том числе с помощью технических и специальных средств. Личный досмотр граждан производится лицом одного пола с досматриваемым.

3. Во время проведения спортивно-массовых мероприятий в местах их проведения запрещается:

находиться в состоянии алкогольного опьянения или в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ;

иметь при себе и (или) использовать предметы и вещества, запрещенные к проносу Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, в том числе алкогольные, слабоалкогольные напитки, пиво, холодное, огнестрельное, газовое или иное оружие, составные части и компоненты оружия, взрывчатые вещества и боеприпасы, предметы, поражающее действие которых основано на использовании горючих веществ, специально изготовленные или приспособленные предметы, использование которых может представлять угрозу жизни и здоровью людей, причинить материальный ущерб физическим лицам, организациям, препятствовать проведению спортивно-массового мероприятия, за исключением случаев, предусмотренных законодательными актами;

иметь при себе и (или) использовать имитаторы и муляжи холодного, огнестрельного, газового или иного оружия, взрывчатых веществ и боеприпасов;

распивать в не предназначенных для этого местах алкогольные, слабоалкогольные напитки, а также пиво;

пользоваться источниками открытого огня, курить, потреблять наркотические средства, психотропные вещества, их аналоги, токсические или другие одурманивающие вещества;

скрывать свои лица, в том числе с использованием масок, иных предметов и (или) средств для затруднения установления их личности, действовать методами, создающими угрозу общественной безопасности, жизни и здоровью спортсменов, тренеров, судей по спорту, участвующих в спортивно-массовых мероприятиях, болельщиков и (или) иных физических лиц, находящихся в местах проведения спортивно-массовых мероприятий, за исключением случаев, предусмотренных законодательными актами;

осуществлять пропаганду войны или экстремистскую деятельность, в том числе с использованием плакатов, транспарантов или иных средств;

иметь при себе и (или) пользоваться флагами, вымпелами, не зарегистрированными в установленном порядке, а также эмблемами, символами, плакатами, транспарантами и иными средствами, содержание которых направлено на причинение ущерба общественному порядку, правам и законным интересам граждан;

воздействовать в какой бы то ни было форме на сотрудников органов внутренних дел в целях воспрепятствования выполнению ими служебных обязанностей, а также на организаторов спортивно-массовых мероприятий, администрацию и иных работников, осуществляющих обслуживание физкультурно-спортивных сооружений, представителей общественности, выполняющих обязанности по охране общественного порядка, в целях воспрепятствования выполнению ими служебных и общественных обязанностей по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности;

бросать предметы в направлении других болельщиков, участников спортивно-массовых мероприятий и иных лиц, находящихся в местах проведения спортивно-массовых мероприятий или на территориях, прилегающих к этим местам;

находиться на лестницах, создавать помехи движению, в том числе в проходах, выходах и входах (основных и запасных);

находиться с животными, за исключением собак-поводырей в намордниках и на поводке;

иметь при себе предмет, размеры которого по длине, ширине и высоте превышают 40 х 40 х 45 сантиметров, кроме случаев, когда пронос такого предмета согласован с организатором спортивно-массового мероприятия;

осуществлять незаконную торговлю (включая торговлю входными билетами или документами, заменяющими входные билеты), распространять

любым способом продукцию политического и религиозного характера (включая плакаты, листовки, буклеты);

нарушать общественный порядок, совершать иные действия, нарушающие установленный порядок организации и проведения спортивно-массовых мероприятий, в том числе использования пиротехнических изделий, а также подстрекать иных лиц к таким действиям любыми методами.

Лица, не соблюдающие указанные ограничения, выдворяются за пределы мест проведения спортивно-массовых мероприятий без возмещения стоимости входного билета и привлекаются к ответственности в случаях, установленных законодательными актами.

4. В целях охраны общественного порядка и обеспечения общественной безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий могут устанавливаться дополнительные ограничения, предусмотренные законодательными актами.

ГЛАВА 5 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ О СПОРТЕ

Статья 37. Признание видов спорта. Реестр видов спорта Республики Беларусь

1. Виды спорта, признанные в Республике Беларусь, включаются в реестр видов спорта Республики Беларусь.

2. Порядок признания видов спорта, ведения реестра видов спорта Республики Беларусь, основания и порядок включения в него (исключения из него) видов спорта устанавливаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Статья 38. Права и обязанности спортсменов

1. Спортсмены имеют право на:

выбор видов спорта;

участие в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта в порядке, установленном правилами спортивных соревнований по виду спорта и положениями о проведении (регламентами проведения) спортивных соревнований;

обеспечение их безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий;

присвоение спортивных званий и спортивных разрядов при выполнении норм и требований, установленных Единой спортивной классификацией Республики Беларусь;

заключение трудовых и (или) гражданско-правовых договоров, в том числе трансферных договоров (контрактов), в порядке, установленном законодательством. При этом лица, заключившие со спортсменами трудовые и (или) гражданско-правовые договоры, вправе безвозмездно использовать имена и изображения этих спортсменов при осуществлении ими деятельности в рамках реализации соответствующих договоров, если иное не определено этими договорами, настоящим Законом или иными законодательными актами;

заработную плату и (или) вознаграждение (доход) за осуществление деятельности в сфере профессионального спорта;

объединение в профессиональные союзы, иные общественные объединения;

содействие соответствующей федерации (союза, ассоциации) по виду (видам) спорта в защите их прав и законных интересов;

включение в национальные и сборные команды Республики Беларусь по видам спорта в порядке, установленном законодательством;

материально-техническое, медицинское, научно-методическое и (или) иное обеспечение в соответствии с законодательством;

осуществление иных прав в соответствии с законодательными актами.

2. Спортсмены обязаны:

соблюдать требования Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом;

соблюдать требования Положения об антидопинговых правилах Республики Беларусь;

принимать участие в спортивных мероприятиях в соответствии с законодательством;

соблюдать спортивный режим, принцип честной спортивной борьбы, проявлять уважение к соперникам, судьям по спорту, болельщикам;

исключать табакокурение, употребление алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, потребление наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ;

принимать меры, направленные на сохранение и (или) совершенствование спортивного мастерства;

соблюдать правила спортивных соревнований по виду спорта, положения о проведении (регламенты проведения) спортивных соревнований, в которых они принимают участие;

заключать с Национальным олимпийским комитетом Республики Беларусь в случае включения в состав спортивной делегации Республики Беларусь, направляемой для участия в Олимпийских играх и иных международных спортивных мероприятиях, проводимых под эгидой Международного олимпийского комитета, Европейских олимпийских комитетов и Ассоциации национальных олимпийских комитетов, соглашения об участии в этих мероприятиях;

соблюдать законодательство в сфере физической культуры и спорта;

исполнять иные обязанности в соответствии с законодательными актами.

Статья 39. Права и обязанности тренеров

1. Тренеры имеют право на:

заработную плату и (или) вознаграждение (доход) за осуществление своей профессиональной деятельности;

обеспечение их безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий;

повышение квалификации в порядке, установленном законодательством;

заключение трудовых и (или) гражданско-правовых договоров, в том числе трансферных договоров (контрактов), в порядке, установленном законодательством. При этом лица, заключившие с тренерами трудовые и (или) гражданско-правовые договоры, вправе безвозмездно использовать имена и изображения этих тренеров при осуществлении ими деятельности в рамках реализации соответствующих договоров, если иное не определено этими договорами, настоящим Законом или иными законодательными актами;

объединение в профессиональные союзы, иные общественные объединения;

осуществление иных прав в соответствии с законодательными актами.

2. Тренеры обязаны:

проводить учебно-тренировочные и иные мероприятия, необходимые для спортивной подготовки спортсмена (команды спортсменов);

осуществлять руководство тренировочной и (или) соревновательной работой спортсмена (команды спортсменов), обеспечивая соблюдение прав и интересов спортсмена (команды спортсменов);

соблюдать требования Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом;

принимать участие в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятиях в соответствии с законодательством;

соблюдать требования Положения об антидопинговых правилах Республики Беларусь;

принимать в отношении спортсменов меры, направленные на противодействие табакокурению, употреблению алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, потреблению наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ;

соблюдать правила спортивных соревнований по виду спорта, положения о проведении (регламенты проведения) спортивных соревнований, в которых они принимают участие;

принимать в отношении спортсменов меры, направленные на соблюдение ими спортивного режима, принципа честной спортивной борьбы, проявление уважения к соперникам, судьям по спорту, болельщикам;

заключать с Национальным олимпийским комитетом Республики Беларусь в случае включения в состав спортивной делегации Республики Беларусь, направляемой для участия в Олимпийских играх и иных международных спортивных мероприятиях, проводимых под эгидой Международного олимпийского комитета, Европейских олимпийских комитетов и Ассоциации национальных олимпийских комитетов, соглашения об участии в этих мероприятиях;

соблюдать законодательство в сфере физической культуры и спорта;

исполнять иные обязанности в соответствии с законодательными актами.

Статья 40. Спортивные звания и спортивные разряды. Единая спортивная классификация Республики Беларусь

1. В Республике Беларусь присваиваются следующие спортивные звания:

«Мастер спорта Республики Беларусь международного класса»;

«Мастер спорта Республики Беларусь».

2. Спортивные звания присваиваются по видам спорта, признанным в Республике Беларусь, Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

3. Спортсмену, которому присвоено спортивное звание, выдаются удостоверение о спортивном звании и нагрудный знак.

4. В Республике Беларусь присваиваются следующие спортивные разряды:

кандидат в мастера спорта;

I спортивный разряд;

II спортивный разряд;

III спортивный разряд;

I юношеский спортивный разряд;

II юношеский спортивный разряд;

III юношеский спортивный разряд.

5. Спортсмену, которому присвоен спортивный разряд, выдается классификационная книжка.

6. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов, устанавливаются Единой спортивной классификацией Республики Беларусь, утверждаемой Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

7. Порядок и условия присвоения (лишения, восстановления) спортивных званий и спортивных разрядов, порядок регистрации и выдачи удостоверений о спортивном звании, классификационных книжек, а также формы удостоверений о спортивном звании и классификационной книжки устанавливаются Положением о Единой спортивной классификации Республики Беларусь, утверждаемым Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Президентом Республики Беларусь учреждаются нагрудные знаки «Мастер спорта Республики Беларусь международного класса» и «Мастер спорта Республики Беларусь» и утверждаются положения о них, описание и изображение этих нагрудных знаков.

Статья 41. Правила спортивных соревнований по виду спорта

1. Правила спортивных соревнований по виду спорта, за исключением правил спортивных соревнований по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, разрабатываются и утверждаются федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта, включенными в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, с учетом правил спортивных соревнований по виду спорта, принятых соответствующими международными спортивными организациями, а при отсутствии федерации (союза, ассоциации) по виду (видам) спорта, включенной в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, – иной федерацией (союзом, ассоциацией) по виду (видам) спорта.

2. Федерация (союз, ассоциация) по виду (видам) спорта, включенная в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, а при отсутствии федерации (союза, ассоциации) по виду (видам) спорта, включенной в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, иная федерация (союз, ассоциация) по виду (видам) спорта может принять решение о применении правил спортивных соревнований по виду спорта, принятых соответствующими международными спортивными организациями, на территории Республики Беларусь или о применении таких правил с установлением особенностей для Республики Беларусь, а также принять решение по изменению (дополнению) правил спортивных соревнований по виду спорта.

3. Правила спортивных соревнований по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта разрабатываются и утверждаются федерациями (союзами, ассоциациями) по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, включенными в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, а при отсутствии федераций (союзов, ассоциаций) по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, включенных в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, – иными федерациями (союзами, ассоциациями) по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта.

При отсутствии федераций (союзов, ассоциаций) по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта правила спортивных соревнований по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта разрабатываются и утверждаются государственными органами (организациями), республиканскими государственно-общественными объединениями, осуществляющими развитие соответствующих видов спорта.

4. Правила спортивных соревнований по виду спорта, признанному в Республике Беларусь, утвержденные в соответствии с пунктами 1 и 3

настоящей статьи, а также решения, принятые в соответствии с пунктом 2 настоящей статьи, подлежат обязательной регистрации в Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь в порядке, установленном Советом Министров Республики Беларусь.

5. Проведение спортивных соревнований по виду спорта, признанному в Республике Беларусь, допускается только на основании:

правил спортивных соревнований по виду спорта, зарегистрированных в Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь;

правил спортивных соревнований по виду спорта, в отношении которых приняты и зарегистрированы в Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь решения, предусмотренные пунктом 2 настоящей статьи.

Статья 42. Проведение спортивных мероприятий

1. Спортивные мероприятия могут быть официальными и неофициальными.

2. К официальным спортивным мероприятиям относятся спортивные мероприятия, проводимые в соответствии с республиканским и местными календарными планами проведения спортивных мероприятий, календарными планами проведения спортивных мероприятий по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, которые формируются по видам спорта, признанным в Республике Беларусь.

3. Республиканский календарный план проведения спортивных мероприятий утверждается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, местные календарные планы проведения спортивных мероприятий – местными исполнительными и распорядительными органами, календарные планы проведения спортивных мероприятий по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта – государственными органами (организациями), республиканскими государственно-общественными объединениями, осуществляющими развитие соответствующих видов спорта.

4. К неофициальным спортивным мероприятиям относятся спортивные мероприятия, не включенные в республиканский и местные календарные планы проведения спортивных мероприятий, а также в календарные планы проведения спортивных мероприятий по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта и проводимые в соответствии с решениями их организаторов.

5. Подготовка к спортивным соревнованиям проводится в соответствии с законодательством и может быть организована в форме учебно-тренировочных сборов, конференций, конгрессов, совещаний, семинаров и иных мероприятий, направленных на подготовку к спортивным соревнованиям.

6. Порядок проведения на территории Республики Беларусь спортивных мероприятий, формирования состава участников спортивных мероприятий, их направления на спортивные мероприятия и материального обеспечения устанавливается Советом Министров Республики Беларусь.

Гарантии, предоставляемые спортсменам, тренерам, судьям по спорту при их направлении на спортивные мероприятия, устанавливаются Советом Министров Республики Беларусь.

7. Порядок формирования и направления спортивных делегаций Республики Беларусь за границу для участия в спортивных мероприятиях устанавливается Советом Министров Республики Беларусь.

8. Денежные нормы расходов на восстановительное, фармакологическое обеспечение при проведении спортивных мероприятий, финансирование которых осуществляется за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, устанавливаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством финансов Республики Беларусь и областными (Минским городским) исполнительными комитетами.

Денежные нормы расходов на питание при проведении спортивных мероприятий устанавливаются на основании стоимости суточных норм питания, устанавливаемых Министерством спорта и туризма Республики

Беларусь по согласованию с Министерством здравоохранения Республики Беларусь, в порядке, устанавливаемом Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством финансов Республики Беларусь.

Статья 43. Особенности проведения спортивных соревнований

1. Спортивные соревнования проводятся в соответствии с правилами спортивных соревнований по виду спорта и положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования, которое разрабатывается и утверждается организаторами спортивного соревнования.

Международные спортивные соревнования, включенные в республиканский календарный план проведения спортивных мероприятий, не могут проводиться на территории физкультурно-спортивных сооружений, не включенных в реестр физкультурно-спортивных сооружений.

2. Спортсмены (команды спортсменов), ставшие победителями (призерами) спортивных соревнований, могут награждаться медалями, и (или) дипломами (грамотами), и (или) кубками организаторов спортивных соревнований.

Спортсмены, ставшие победителями (призерами) спортивных соревнований и (или) установившие рекорды, могут награждаться призами в денежной либо натуральной форме, а тренерам, принимавшим участие в подготовке этих спортсменов, может выплачиваться вознаграждение.

Стоимость призов спортсменам и размер вознаграждений тренерам, указанных в части второй настоящего пункта, финансируемых за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, а также порядок и условия их выдачи (выплаты) устанавливаются Советом Министров Республики Беларусь, если иное не установлено Президентом Республики Беларусь.

3. Спортивные результаты спортсменов (команд спортсменов), участвующих в спортивном соревновании, фиксируются в протоколе спортивного соревнования.

Пересмотр спортивных результатов спортсменов (команд спортсменов), в том числе в случае спортивной дисквалификации, проводится в соответствии с положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

4. Организаторами спортивного соревнования могут являться несколько лиц, распределение прав и обязанностей между которыми в отношении такого соревнования осуществляется на основе договора и (или) положения о проведении (регламента проведения) спортивного соревнования. Если иное не предусмотрено указанными документами, организаторы спортивного соревнования несут солидарную ответственность за вред, причиненный государству, спортсменам, тренерам, судьям по спорту, участвующим в спортивном соревновании, болельщикам и (или) иным физическим лицам, организациям во время проведения спортивных соревнований, в соответствии с законодательством.

5. Организаторы спортивного соревнования имеют право на утверждение символики спортивного соревнования и его наименования. В средствах массовой информации должно использоваться утвержденное организаторами спортивного соревнования официальное наименование спортивного соревнования.

6. Рекорды Республики Беларусь, установленные спортсменами в ходе спортивных соревнований, регистрируются в порядке, установленном Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

7. Права на размещение рекламы товаров, работ и услуг в месте проведения спортивного соревнования принадлежат организаторам спортивного соревнования в соответствии с законодательством о рекламе.

8. Охрана общественного порядка и обеспечение общественной безопасности при проведении спортивных соревнований осуществляются в порядке, предусмотренном для охраны общественного порядка и обеспечения общественной безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий.

9. При проведении на территории Республики Беларусь официальных спортивных соревнований, финансирование которых осуществляется за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, а также спортивных соревнований по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, финансирование которых осуществляется за счет средств республиканского бюджета и (или) республиканских государственно-общественных объединений, осуществляющих развитие этих видов спорта, охрана общественного порядка и обеспечение общественной безопасности, обеспечение безопасности дорожного движения, оказание скорой медицинской помощи в местах проведения этих мероприятий осуществляются государственными органами (организациями) в пределах их компетенции за счет средств, выделяемых из республиканского и (или) местных бюджетов на их содержание, или с возмещением фактически понесенных ими расходов. Порядок и условия возмещения таких расходов устанавливаются Советом Министров Республики Беларусь.

При проведении на территории Республики Беларусь официальных спортивных соревнований, имеющих международное, государственное и общественное значение, органы и подразделения по чрезвычайным ситуациям по решению Совета Министров Республики Беларусь, если иное не установлено Президентом Республики Беларусь, участвуют в проведении мероприятий по предупреждению чрезвычайных ситуаций в пределах своей компетенции за счет средств, выделяемых из республиканского и (или) местных бюджетов на их содержание.

Статья 44. Проведение чемпионатов, первенств, розыгрышей кубков Республики Беларусь по видам спорта

1. Организаторами чемпионатов, первенств, розыгрышей кубков Республики Беларусь по видам спорта, за исключением технических, авиационных, военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта, могут выступать федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта,

включенные в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, а также Министерство спорта и туризма Республики Беларусь или уполномоченные им организации.

2. Организаторами чемпионатов, первенств, розыгрышей кубков Республики Беларусь по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта могут выступать федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, включенные в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, а также государственные органы (организации), республиканские государственно-общественные объединения, осуществляющие развитие технических, авиационных, военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта, в соответствии с их компетенцией или уполномоченные ими организации.

3. Проведение первенств Республики Беларусь по видам спорта осуществляется среди спортсменов различного возраста с учетом ограничений по возрасту, установленных для участия в первенствах мира и (или) Европы, иных спортивных соревнованиях, проводимых международными спортивными организациями.

4. В Республике Беларусь в течение календарного года, как правило, могут быть проведены один чемпионат Республики Беларусь по виду спорта, одно первенство Республики Беларусь по виду спорта среди спортсменов одного возраста, один розыгрыш кубка Республики Беларусь по виду спорта, за исключением видов спорта, указанных в пункте 5 настоящей статьи.

5. В видах спорта, где спортивные соревнования проводятся в помещениях и вне помещений (на открытом воздухе), в течение календарного года могут проводиться один зимний и один летний чемпионаты Республики Беларусь по видам спорта и (или) одно зимнее и одно летнее первенства Республики Беларусь по видам спорта.

6. Чемпионаты, первенства, розыгрыши кубков Республики Беларусь по видам спорта проводятся в соответствии с республиканским календарным планом проведения спортивных мероприятий, календарными планами

проведения спортивных мероприятий по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта при условии:

признания вида спорта в Республике Беларусь;

наличия федерации (союза, ассоциации) по виду (видам) спорта, включенной в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, а при отсутствии федерации (союза, ассоциации) по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, включенной в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, – государственного органа (организации), республиканского государственно-общественного объединения, осуществляющего развитие этих видов спорта;

наличия зарегистрированных в установленном порядке правил спортивных соревнований по виду спорта или решения федерации (союза, ассоциации) по виду (видам) спорта о применении правил спортивных соревнований по виду спорта, принятых соответствующими международными спортивными организациями, на территории Республики Беларусь;

проведения не реже одного раза в год в течение последних трех лет республиканских официальных спортивных соревнований, в том числе первенств среди спортсменов различного возраста, по виду спорта.

Статья 45. Освещение спортивных соревнований в средствах массовой информации

1. Все права на освещение спортивных соревнований в средствах массовой информации принадлежат организаторам спортивного соревнования, если иное не установлено Президентом Республики Беларусь, договором между организаторами спортивного соревнования и организациями, представляющими от своего имени спортсмена (команду спортсменов), либо спортсменом (при отсутствии такой организации) или положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

2. Освещение спортивных соревнований в средствах массовой информации может осуществляться лицами, не обладающими правами на

освещение спортивных соревнований в соответствии с пунктом 1 настоящей статьи, только с разрешения организаторов спортивного соревнования или на основании договоров о передаче прав на освещение спортивных соревнований, заключаемых в соответствии с законодательством.

3. Отношения, связанные с созданием и использованием объектов авторского права и смежных прав при освещении спортивных соревнований в средствах массовой информации, регулируются в соответствии с законодательством об авторском праве и смежных правах.

Статья 46. Судейство спортивных соревнований

1. Порядок организации судейства спортивных соревнований, в том числе международных, устанавливают организаторы спортивных соревнований.

2. Судейство официальных спортивных соревнований Республики Беларусь осуществляют только судьи по спорту.

3. Порядок и размеры оплаты судейства спортивных соревнований за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов устанавливаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством финансов Республики Беларусь и областными (Минским городским) исполнительными комитетами.

Статья 47. Судья по спорту

1. Судья по спорту имеет право на:

участие в судействе спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований;

обеспечение своей безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований;

вознаграждение (доход) за осуществление судейства спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований;

повышение квалификации в порядке, установленном законодательством;

заключение гражданско-правовых договоров в порядке, установленном законодательством;

объединение в общественные объединения;

осуществление иных прав в соответствии с законодательными актами.

2. Судья по спорту обязан:

знать правила спортивных соревнований по виду спорта и обеспечивать их соблюдение во время судейства спортивного соревнования;

осуществлять деятельность в соответствии с положением о проведении спортивно-массового мероприятия, положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования;

осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, исключать ошибки, которые могут повлечь искажение результатов спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований;

в пределах прав и обязанностей, предусмотренных правилами спортивных соревнований по виду спорта, своевременно и профессионально решать возникшие в ходе спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований вопросы, обеспечивать проведение спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований на высоком организационном уровне;

соблюдать требования Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом;

быть примером высокой культуры и организованности, исполнять обязанности судьи по спорту в судейской форме, установленной положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования;

исключать табакокурение, употребление алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, потребление наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ при осуществлении им судейства спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований;

пропагандировать честную спортивную борьбу;

соблюдать законодательство в сфере физической культуры и спорта;

исполнять иные обязанности в соответствии с законодательными актами.

3. В Республике Беларусь в порядке и на условиях, устанавливаемых Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, присваиваются судейские категории:

судья по спорту;

судья по спорту первой категории;

судья по спорту национальной категории;

судья по спорту высшей национальной категории.

4. Судейские категории присваиваются по видам спорта, признанным в Республике Беларусь, следующими организациями:

организациями физической культуры и спорта, осуществляющими подготовку граждан, претендующих на получение судейской категории, – судья по спорту;

управлениями спорта и туризма областных, Минского городского исполнительных комитетов, а в технических, авиационных, военно-прикладных и служебно-прикладных видах спорта – республиканскими государственно-общественными объединениями, осуществляющими развитие этих видов спорта, – судья по спорту первой категории;

Министерством спорта и туризма Республики Беларусь – судья по спорту национальной категории, судья по спорту высшей национальной категории.

Международная категория присваивается судьям по спорту соответствующими международными спортивными организациями по представлению федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта.

5. При присвоении судейских категорий «судья по спорту», «судья по спорту первой категории» выдается билет судьи по спорту соответствующей категории по форме, установленной Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

6. При присвоении судейских категорий «судья по спорту национальной категории», «судья по спорту высшей национальной категории» выдаются удостоверение судьи по спорту соответствующей категории по форме, установленной Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, а также нагрудный значок к нему, описание и изображение которого утверждаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

7. Подготовка судей по спорту организуется в форме семинаров, участия в судействе спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований и осуществляется по программам подготовки судей по спорту, утверждаемым федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта, а при отсутствии федераций (союзов, ассоциаций) по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта – государственными органами (организациями), республиканскими государственно-общественными объединениями, осуществляющими развитие этих видов спорта.

8. Подготовка судей по спорту из числа учащихся средних школ – училищ олимпийского резерва и специализированных по спорту классов учреждений общего среднего образования, спортсменов – учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, осуществляется по учебным программам по отдельным видам спорта.

9. Аттестация при прохождении подготовки судей по спорту осуществляется в форме зачетов по практическим и теоретическим вопросам, а также в форме сдачи нормативов по физической подготовке в случае, если такие нормативы предусмотрены программами подготовки судей по спорту, учебными программами по отдельным видам спорта.

10. Положение о судьях по спорту, включающее особенности подготовки судей по спорту, утверждается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

11. Международные судейские категории присваиваются соответствующими международными спортивными организациями.

Статья 47-1. Спортивный агент

1. Спортивный агент имеет право на:

изучение предложений субъектов физической культуры и спорта;

участие в ведении переговоров по заключению трудовых, гражданско-правовых договоров и обеспечение интересов субъектов профессионального спорта при их заключении;

решение вопросов, связанных со страхованием субъектов профессионального спорта, интересы которых он представляет;

осуществление поиска наиболее выгодных предложений по сотрудничеству со спонсорами, с рекламодателями, осуществляющими деятельность в сфере физической культуры и спорта, участие в рекламных акциях;

вознаграждение (доход) за представление интересов субъектов профессионального спорта;

осуществление иных прав в соответствии с законодательными актами.

2. Спортивный агент обязан:

осуществлять свою деятельность профессионально и беспристрастно, соблюдать нормы морали, поддерживать честь и достоинство субъектов профессионального спорта, интересы которых он представляет, содействовать повышению их имиджа;

действовать в соответствии с законными интересами субъектов профессионального спорта, интересы которых он представляет;

знать правила спортивных соревнований по виду спорта, положения о проведении (регламенты проведения) спортивных соревнований и обеспечивать их соблюдение при осуществлении своей деятельности;

содействовать предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним;

соблюдать законодательство в сфере физической культуры и спорта;

исполнять иные обязанности в соответствии с законодательными актами.

3. Представление интересов субъектов профессионального спорта в их взаимоотношениях с другими субъектами физической культуры и спорта осуществляют спортивные агенты, прошедшие соответствующую подготовку.

Подготовка спортивных агентов организуется в форме семинаров и осуществляется по программам подготовки спортивных агентов, утверждаемым федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта, а при отсутствии федераций (союзов, ассоциаций) по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта – государственными органами (организациями), республиканскими государственно-общественными объединениями, осуществляющими развитие этих видов спорта, с выдачей билета спортивного агента по форме, установленной Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

4. Существенными условиями гражданско-правового договора, заключаемого между спортивным агентом и субъектом профессионального спорта, являются предмет договора, права и обязанности сторон, вознаграждение спортивного агента, ответственность сторон за неисполнение или ненадлежащее исполнение договорных обязательств, срок действия договора и порядок его расторжения.

Статья 48. Спортивные споры. Разрешение спортивных споров

1. Под спортивным спором понимаются конфликт субъектов физической культуры и спорта по поводу взаимных прав и обязанностей в сфере спорта, а также их разногласия, возникающие из отношений, хотя и не являющихся отношениями в сфере спорта, но оказывающих влияние на права и обязанности этих лиц как субъектов физической культуры и спорта.

2. Спортивные споры в Республике Беларусь разрешаются в соответствии с законодательством судами, а также с использованием

альтернативных способов разрешения спортивных споров, допускаемых в соответствии с законодательством, в том числе посредством медиации и третейского разбирательства.

Статья 49. Допинг в спорте

1. Допингом в спорте признается совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, установленных Положением об антидопинговых правилах Республики Беларусь с учетом Всемирного антидопингового кодекса.

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

наличие запрещенной субстанции либо ее метаболитов или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

использование и (или) попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с Положением об антидопинговых правилах Республики Беларусь или уклонение спортсмена иным образом от взятия пробы;

нарушение спортсменом требований, касающихся его доступности для взятия проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и неявка его для участия в тестировании;

фальсификация или попытка фальсификации на любом этапе допинг-контроля;

обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами;

распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

назначение или попытка назначения, введение или попытка введения запрещенной субстанции спортсмену, животному, участвующему в

спортивном соревновании, применение или попытка применения в отношении их запрещенного метода, помощь, поощрение, содействие, принуждение, подстрекательство, сокрытие или соучастие в любой иной форме, связанные с нарушением или попыткой нарушения антидопингового правила.

2. Не являются допингом в спорте действия (бездействие), связанные с наличием, назначением, использованием и (или) попыткой использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода при наличии разрешения на их терапевтическое использование, выданного в соответствии с Положением об антидопинговых правилах Республики Беларусь.

3. Список запрещенных субстанций и запрещенных методов определяется Всемирным антидопинговым агентством и применяется на территории Республики Беларусь в соответствии с актами законодательства, международными договорами Республики Беларусь.

4. Спортивные результаты, достигнутые с использованием запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов, за исключением случаев, указанных в пункте 2 настоящей статьи, признаются недействительными организаторами спортивных соревнований.

5. Спортсмены, тренеры, иные специалисты, а также животные, участвующие в спортивных соревнованиях, за допинг в спорте подлежат спортивной дисквалификации.

6. Спортсмены, тренеры, иные лица, виновные в допинге в спорте, несут ответственность в соответствии с Положением об антидопинговых правилах Республики Беларусь, иными актами законодательства, решениями соответствующих международных спортивных организаций.

Статья 50. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним. Допинг-контроль

1. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с Положением об антидопинговых правилах Республики Беларусь, иными актами законодательства, международными договорами

Республики Беларусь, а также с учетом решений Международного олимпийского комитета, Всемирного антидопингового агентства, иных международных спортивных организаций.

2. Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают:

обеспечение проведения всех этапов допинг-контроля;

установление ответственности спортсменов, тренеров, иных лиц за допинг в спорте;

проведение антидопинговой пропаганды, в том числе путем организации лекций, семинаров и в иных формах;

осуществление международного сотрудничества по вопросам предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним;

проведение научных исследований, осуществление иных мер (проведение мероприятий), направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

3. Под допинг-контролем понимаются стадии и процессы, установленные Положением об антидопинговых правилах Республики Беларусь с учетом Всемирного антидопингового кодекса.

4. К допинг-контролю могут привлекаться спортсмены независимо от их пола, возраста, уровня мастерства и места жительства, животные, участвующие в спортивных мероприятиях, в порядке и на условиях, установленных Положением об антидопинговых правилах Республики Беларусь.

5. Допинг-контроль спортсменов национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, учащихся средних школ – училищ олимпийского резерва и специализированных по спорту классов учреждений общего среднего образования, спортсменов – учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, животных, участвующих в спортивных

мероприятиях, осуществляемый по решению Национального антидопингового агентства, проводится за счет средств республиканского бюджета.

6. Организаторы спортивных мероприятий обязаны оказывать содействие организациям, осуществляющим допинг-контроль, и обеспечивать условия для проведения допинг-контроля.

Статья 51. Спортивная дисквалификация

1. Спортсмены, тренеры, судьи по спорту, иные специалисты, а также животные, участвующие в спортивных мероприятиях, могут быть подвергнуты спортивной дисквалификации за допинг в спорте в порядке, установленном Положением об антидопинговых правилах Республики Беларусь, по решению Национального антидопингового агентства, компетентных международных спортивных организаций.

Спортсмены, тренеры, судьи по спорту, иные специалисты могут быть подвергнуты спортивной дисквалификации за нарушение правил спортивных соревнований по виду спорта, положений о проведении (регламентов проведения) спортивных соревнований, решений федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, международных спортивных организаций в порядке, установленном правилами спортивных соревнований по виду спорта, по решению федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, компетентных международных спортивных организаций.

2. Материальное обеспечение спортсменов, тренеров, иных специалистов, осуществляемое за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, на период спортивной дисквалификации может быть прекращено или ограничено в соответствии с законодательством.

Статья 52. Направления спорта инвалидов

1. Направлениями спорта инвалидов являются паралимпийский спорт, дефлимпийский спорт, специальный олимпийский спорт, а также иные направления спорта инвалидов.

2. Паралимпийский спорт, дефлимпийский спорт, специальный олимпийский спорт развиваются в рамках паралимпийского движения Беларуси, дефлимпийского движения Беларуси, специального олимпийского движения Беларуси соответственно.

3. Организацию деятельности по направлениям спорта инвалидов осуществляют Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Министерство здравоохранения Республики Беларусь, Министерство образования Республики Беларусь, Министерство труда и социальной защиты Республики Беларусь, местные исполнительные и распорядительные органы, иные государственные органы в соответствии с их компетенцией.

4. Государственные органы, указанные в пункте 3 настоящей статьи, осуществляют деятельность по направлениям спорта инвалидов совместно с Паралимпийским комитетом Республики Беларусь, организациями, возглавляющими дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси, организациями физической культуры и спорта, иными организациями, осуществляющими деятельность в сфере физической культуры и спорта.

ГЛАВА 6 СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ

Статья 53. Развитие спорта высших достижений

1. Государство обеспечивает условия для развития спорта высших достижений посредством финансирования подготовки спортивного резерва, спортсменов высокого класса, установления международных связей с международными спортивными организациями, формирования национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта и обеспечения их подготовки, организации спортивных мероприятий на территории Республики Беларусь, обеспечения участия спортсменов Республики Беларусь в международных спортивных соревнованиях и иными способами.

2. Размеры призов спортсменам, завоевавшим медали на Олимпийских, Паралимпийских, Дефлимпийских играх, и вознаграждений тренерам,

обеспечившим подготовку этих спортсменов, количество, размеры, порядок назначения и выплаты именных стипендий Президента Республики Беларусь в сфере физической культуры и спорта, размеры, порядок назначения и выплаты государственных стипендий олимпийским чемпионам устанавливаются Президентом Республики Беларусь.

Статья 54. Национальные и сборные команды Республики Беларусь по видам спорта

1. Национальные и сборные команды Республики Беларусь по видам спорта формируются на основании тенденций развития спорта, спортивных результатов спортсменов Министерством спорта и туризма Республики Беларусь с учетом представлений федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, включенных в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, а также в случаях, установленных Президентом Республики Беларусь, – иными организациями.

2. Национальные команды Республики Беларусь по видам спорта формируются в пределах численности, установленной Советом Министров Республики Беларусь, сборные команды Республики Беларусь – в пределах численности, установленной Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, если иное не установлено Президентом Республики Беларусь.

3. Члены национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, не выполняющие установленные нормативы и (или) систематически нарушающие свои обязанности, могут быть отчислены из национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта в порядке, установленном Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

4. Порядок формирования национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, отчисления из национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта устанавливается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, если иное не установлено Президентом Республики Беларусь.

5. Материально-техническое, медицинское, научно-методическое и (или) иное обеспечение национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, финансирование их подготовки к международным спортивным мероприятиям и участия в них осуществляются в соответствии с законодательством за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, безвозмездной (спонсорской) помощи и иных источников, не запрещенных законодательством.

Статья 55. Профессиональный спорт

1. Профессиональный спорт – часть спорта, включающая предпринимательскую, трудовую и иную не запрещенную законодательством деятельность, направленную на достижение высоких спортивных результатов и связанную с получением вознаграждений (доходов) от организации спортивных мероприятий и (или) участия в них.

2. Отношения, возникающие в профессиональном спорте между юридическими и (или) физическими лицами, осуществляющими деятельность в сфере профессионального спорта, регулируются Гражданским кодексом Республики Беларусь, Трудовым кодексом Республики Беларусь, настоящим Законом и иными актами законодательства.

Статья 56. Субъекты профессионального спорта

1. К субъектам профессионального спорта относятся юридические и физические лица, осуществляющие деятельность в сфере профессионального спорта, в том числе федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, клубы по виду (видам) спорта, иные организации физической культуры и спорта, профессиональные спортсмены, профессиональные тренеры, судьи по спорту, осуществляющие деятельность в сфере профессионального спорта (далее – профессиональные судьи), иные лица, осуществляющие деятельность в сфере профессионального спорта.

2. Профессиональный спортсмен – спортсмен, для которого занятие профессиональным спортом является основным видом деятельности, осуществляющий деятельность на основании трудового, гражданско-

правового договора или в качестве индивидуального предпринимателя и получающий заработную плату и (или) вознаграждение (доход) за спортивную подготовку, участие в спортивных соревнованиях и достигнутые спортивные результаты.

3. Профессиональный тренер – тренер, осуществляющий деятельность в сфере профессионального спорта на основании трудового, гражданско-правового договора или в качестве индивидуального предпринимателя и получающий заработную плату и (или) вознаграждение (доход) за спортивную подготовку профессионального спортсмена (команды спортсменов) и руководство его (ее) тренировочной и (или) соревновательной работой.

4. Профессиональный судья – судья по спорту, осуществляющий деятельность в сфере профессионального спорта на основании гражданско-правового договора и получающий за это вознаграждение (доход).

5. Иные лица, осуществляющие деятельность в сфере профессионального спорта, – физические лица определенной профессии, осуществляющие свою деятельность на основании трудового, гражданско-правового договора или в качестве индивидуального предпринимателя, непосредственно вовлеченные в процесс спортивной подготовки профессионального спортсмена (команды спортсменов) к спортивным соревнованиям и его (ее) участия в них и получающие за это заработную плату и (или) вознаграждение (доход).

Статья 57. Заключение трудовых и (или) гражданско-правовых договоров с профессиональными спортсменами, профессиональными тренерами, профессиональными судьями, иными лицами, осуществляющими деятельность в сфере профессионального спорта

1. Трудовые и (или) гражданско-правовые договоры с профессиональными спортсменами, профессиональными тренерами, профессиональными судьями, иными лицами, осуществляющими

деятельность в сфере профессионального спорта, заключаются в соответствии с законодательством.

2. Особенности регулирования труда профессиональных спортсменов, профессиональных тренеров, заключения с ними трудовых договоров устанавливаются законодательством о труде.

3. Особенности заключения гражданско-правовых договоров в сфере профессионального спорта с профессиональными спортсменами, профессиональными тренерами, профессиональными судьями, иными лицами, осуществляющими деятельность в сфере профессионального спорта, устанавливаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Статья 58. Переход (трансфер) профессионального спортсмена, профессионального тренера

1. Во время действия трудового или гражданско-правового договора в сфере профессионального спорта профессиональный спортсмен, профессиональный тренер имеют право на переход (трансфер) из одной организации физической культуры и спорта в другую в порядке, установленном настоящим Законом, с учетом положений Гражданского кодекса Республики Беларусь, Трудового кодекса Республики Беларусь, актов федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта.

2. Переход (трансфер) профессионального спортсмена, профессионального тренера из одной организации физической культуры и спорта в другую, за исключением временного перевода к другому нанимателю в соответствии с законодательством о труде, осуществляется на основании трансферного договора (контракта).

3. Трансферный договор (контракт) заключается в письменной форме между профессиональным спортсменом (профессиональным тренером), организацией физической культуры и спорта, с которой у профессионального спортсмена (профессионального тренера) заключен трудовой или гражданско-правовой договор в сфере профессионального спорта (далее – первичная организация), и организацией физической культуры и спорта, желающей

заключить такой договор с этим профессиональным спортсменом (профессиональным тренером) (далее – принимающая организация).

4. По трансферному договору (контракту) стороны обязуются осуществить комплекс действий, обеспечивающих переход (трансфер) профессионального спортсмена, профессионального тренера из первичной организации в принимающую организацию, а принимающая организация обязуется компенсировать первичной организации переход (трансфер) профессионального спортсмена, профессионального тренера.

5. Трансферный договор (контракт) считается исполненным, когда между профессиональным спортсменом (профессиональным тренером) и принимающей организацией заключен трудовой или гражданско-правовой договор в сфере профессионального спорта и исполнены обязательства, связанные с компенсацией за переход (трансфер) профессионального спортсмена, профессионального тренера.

Трансферный договор (контракт) может быть расторгнут любой из сторон в одностороннем порядке до момента расторжения трудового или гражданско-правового договора в сфере профессионального спорта, заключенного между первичной организацией и профессиональным спортсменом (профессиональным тренером), путем письменного уведомления об этом других сторон трансферного договора (контракта).

6. Существенными условиями трансферного договора (контракта) являются порядок и условия перехода (трансфера) профессионального спортсмена, профессионального тренера из первичной организации в принимающую организацию, а также вид и порядок компенсации за переход (трансфер) профессионального спортсмена, профессионального тренера, срок реализации трансферного договора (контракта).

Иные условия трансферного договора (контракта) определяются в соответствии с актами федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта.

Статья 58-1. Вред, причиненный в профессиональном спорте

Вред, причиненный правомерными действиями одного профессионального спортсмена другому профессиональному спортсмену во время спортивных мероприятий, если эти действия соответствуют правилам спортивных соревнований по виду спорта и положению о проведении (регламенту проведения) спортивного соревнования, не подлежит возмещению профессиональным спортсменом, причинившим этот вред.

ГЛАВА 7 ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА, СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Статья 59. Стандарт спортивной подготовки

1. В целях обеспечения единых требований к организации подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в Республике Беларусь, разработке учебных программ по отдельным видам спорта Министерством спорта и туризма Республики Беларусь устанавливается стандарт спортивной подготовки.

На основании стандарта спортивной подготовки разрабатываются и представляются для утверждения в Министерство спорта и туризма Республики Беларусь:

федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта – учебные программы по отдельным видам спорта;

республиканскими государственно-общественными объединениями, осуществляющими развитие технических, авиационных, военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта, – учебные программы по этим видам спорта.

2. Стандарт спортивной подготовки устанавливает требования к структуре и содержанию учебных программ по отдельным видам спорта, спортивной подготовке применительно к каждому ее этапу (этапу начальной подготовки, учебно-тренировочному этапу, этапу спортивного совершенствования, этапу высшего спортивного мастерства), включая задачи каждого этапа, направленность и содержание учебно-тренировочного процесса, в том числе теоретического и практического разделов, планирование

спортивной подготовки и контроль за уровнем физической и специальной подготовленности, организацию участия в спортивных соревнованиях, материально-техническое, медицинское, научно-методическое и (или) иное обеспечение.

Статья 59-1. Гражданско-правовые договоры о спортивной подготовке. Возмещение средств, затраченных на спортивную подготовку

1. Спортивная подготовка спортсменов осуществляется на основании гражданско-правовых договоров о спортивной подготовке, заключаемых со (с):

спортсменом – учащимся специализированного учебно-спортивного учреждения, спортсменом – учащимся детско-юношеской спортивной школы (специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва), включенной в структуру клуба по виду (видам) спорта в виде обособленного структурного подразделения, или их законными представителями;

учащимся средней школы – училища олимпийского резерва или его законным представителем;

спортсменом национальной команды Республики Беларусь по виду спорта, не состоящим в трудовых отношениях с организацией, в которой он проходит спортивную подготовку, спортсменом сборной команды Республики Беларусь по виду спорта или их законными представителями.

Гражданско-правовые договоры о спортивной подготовке не заключаются с лицами, проходящими спортивную подготовку на этапе начальной подготовки.

2. Существенными условиями гражданско-правового договора о спортивной подготовке являются предмет договора, права и обязанности сторон, в том числе по участию в спортивных мероприятиях, ответственность сторон за неисполнение или ненадлежащее исполнение договорных обязательств, в том числе возмещение средств, затраченных на спортивную подготовку, срок действия договора и порядок его расторжения.

3. Формы типовых гражданско-правовых договоров о спортивной подготовке устанавливаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

4. Спортсмены или их законные представители, указанные в части первой пункта 1 настоящей статьи, возмещают организации, в которой они проходили спортивную подготовку, средства, затраченные на эту подготовку, при расторжении гражданско-правового договора о спортивной подготовке в случае:

систематического (два и более раза) нарушения обязанностей по участию в официальных спортивных мероприятиях, в том числе в составе национальных, сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, за исключением случаев, вызванных ухудшением состояния здоровья, препятствующим продолжению занятия избранным видом спорта;

выступления за национальные и (или) сборные команды по видам спорта иных государств.

В случае включения спортсмена, указанного в абзацах втором и третьем части первой пункта 1 настоящей статьи, в состав национальной, сборной команды Республики Беларусь по виду спорта и отказа этого спортсмена или его законного представителя от заключения гражданско-правового договора о спортивной подготовке либо отказа этого спортсмена от заключения соответствующего трудового договора средства, затраченные на спортивную подготовку, возмещаются этим спортсменом или его законным представителем организации, в которой он проходил спортивную подготовку.

Порядок возмещения средств, затраченных на спортивную подготовку, их размеры и направления использования устанавливаются Советом Министров Республики Беларусь.

5. Прохождение спортивной подготовки спортсменами, указанными в части первой пункта 1 настоящей статьи, в иностранной организации не является основанием для прекращения договора о спортивной подготовке и не освобождает от обязательств по надлежащему исполнению этого договора.

Статья 60. Подготовка спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в специализированных учебно-спортивных учреждениях, детско-юношеских спортивных школах (специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений

1. В целях подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса создается система специализированных учебно-спортивных учреждений, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений.

2. Право на спортивную подготовку без оплаты в специализированных учебно-спортивных учреждениях, детско-юношеских спортивных школах (специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, финансируемых за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, имеют прошедшие конкурсный отбор и не имеющие медицинских противопоказаний к занятию избранными видами спорта граждане Республики Беларусь, а также иностранные граждане и лица без гражданства, постоянно проживающие в Республике Беларусь. При этом право на спортивную подготовку без оплаты на этапе спортивного совершенствования, этапе высшего спортивного мастерства имеют граждане Республики Беларусь, а также по согласованию с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь – иностранные граждане и лица без гражданства, постоянно проживающие в Республике Беларусь. Перечень медицинских противопоказаний к занятию видами спорта устанавливается Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

3. Контрольные цифры приема (планы комплектования) без платы за спортивную подготовку в специализированных учебно-спортивных учреждениях, детско-юношеских спортивных школах (специализированных

детско-юношеских школах олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, финансируемых за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, устанавливают:

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь – если финансирование осуществляется за счет средств республиканского бюджета;

местные исполнительные и распорядительные органы – если финансирование осуществляется за счет средств местных бюджетов.

4. Специализированными учебно-спортивными учреждениями, детско-юношескими спортивными школами (специализированными детско-юношескими школами олимпийского резерва), включенными в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, финансируемыми за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, сверх контрольных цифр приема (планов комплектования) без платы за спортивную подготовку может осуществляться прием лиц, не прошедших конкурсный отбор и не имеющих медицинских противопоказаний к занятию избранными видами спорта, на спортивную подготовку за плату при условии соблюдения норм и правил организации учебно-тренировочного процесса.

5. Специализированные учебно-спортивные учреждения, финансируемые за счет иных источников, не запрещенных законодательством, устанавливают контрольные цифры приема (планы комплектования) без платы за спортивную подготовку, а также количество мест для спортивной подготовки за плату по согласованию с их учредителями.

6. Контрольные цифры приема (планы комплектования) без платы за спортивную подготовку, а также количество мест для спортивной подготовки за плату в детско-юношеских спортивных школах (специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, финансируемых за счет иных источников, не запрещенных

законодательством, устанавливаются соответствующими клубами по виду (видам) спорта.

7. Порядок приема, перевода, отчисления, восстановления спортсменов – учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, устанавливается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

8. Плата за спортивную подготовку устанавливается руководителем специализированного учебно-спортивного учреждения, детско-юношеской спортивной школы (специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, в размере экономически обоснованных затрат в порядке, установленном законодательством. По решению руководителя специализированного учебно-спортивного учреждения, детско-юношеской спортивной школы (специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, может устанавливаться размер платы за спортивную подготовку, дифференцированный в зависимости от вида спорта и (или) достижения спортивных результатов.

9. Учебно-тренировочный процесс в специализированных учебно-спортивных учреждениях, детско-юношеских спортивных школах (специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, осуществляется круглогодично в соответствии с учебными планами по виду (видам) спорта, разрабатываемыми соответственно специализированными учебно-спортивными учреждениями, детско-юношескими спортивными школами (специализированными детско-юношескими школами олимпийского резерва), включенными в структуру

клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, на основе учебных программ по отдельным видам спорта.

10. Учебно-тренировочный процесс в специализированных учебно-спортивных учреждениях, детско-юношеских спортивных школах (специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, организуется в учебных группах по видам спорта и (или) индивидуально. Учебно-тренировочный процесс в центрах олимпийской подготовки с согласия Министерства спорта и туризма Республики Беларусь при подготовке национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта к международным спортивным мероприятиям может быть организован в иной форме.

11. В случае невыполнения учебной программы по отдельному виду спорта, нарушения спортивного режима спортсмены – учащиеся специализированных учебно-спортивных учреждений, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, отчисляются из них или переводятся на спортивную подготовку за плату.

В случае ухудшения состояния здоровья, препятствующего продолжению занятия избранным видом спорта, спортсмены-учащиеся, указанные в части первой настоящего пункта, отчисляются из специализированных учебно-спортивных учреждений, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений.

12. Иные особенности подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в специализированных учебно-спортивных учреждениях, детско-юношеских спортивных школах (специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва), включенных в структуру

клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, устанавливаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Статья 61. Подготовка спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в средних школах – училищах олимпийского резерва

1. Учебно-тренировочный процесс в средних школах – училищах олимпийского резерва осуществляется круглогодично в соответствии с учебными планами по виду (видам) спорта, разрабатываемыми средними школами – училищами олимпийского резерва на основе учебных программ по отдельным видам спорта.

2. Для обеспечения учебно-тренировочного процесса в средних школах – училищах олимпийского резерва создаются учебно-спортивные отделения, в состав которых входят отделения по виду (видам) спорта.

3. В средних школах – училищах олимпийского резерва могут создаваться филиалы, отделения по виду (видам) спорта, в том числе обособленные, а также иные обособленные подразделения и структурные подразделения в порядке, установленном Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством образования Республики Беларусь.

4. Типовые штаты и нормативы численности работников средних школ – училищ олимпийского резерва устанавливаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством финансов Республики Беларусь.

5. План комплектования средних школ – училищ олимпийского резерва по видам спорта утверждается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

6. Учебно-тренировочный процесс в средних школах – училищах олимпийского резерва организуется в учебных группах по видам спорта средних школ – училищ олимпийского резерва или специализированных учебно-спортивных учреждений и (или) индивидуально.

7. В случае невыполнения учебной программы по отдельному виду спорта, нарушения спортивного режима, а также в связи с ухудшением состояния здоровья, препятствующим продолжению занятия избранным видом спорта, учащиеся средних школ – училищ олимпийского резерва:

отчисляются из средних школ – училищ олимпийского резерва при обучении на уровне общего среднего образования;

не участвуют в учебно-тренировочном процессе и отчисляются из учебных групп по видам спорта, а также не обеспечиваются за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов питанием, спортивной одеждой, обувью общего и специального назначения, инвентарем индивидуального пользования при обучении на уровне среднего специального образования.

8. Учащиеся средней школы – училища олимпийского резерва, прошедшие спортивную подготовку не менее двух лет в данном учреждении и направленные для повышения спортивного мастерства в высшее звено подготовки, являются его спортсменами-воспитанниками.

9. Иные особенности подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в средних школах – училищах олимпийского резерва устанавливаются Положением о средней школе – училище олимпийского резерва, утверждаемым Советом Министров Республики Беларусь.

10. Для учащихся средней школы – училища олимпийского резерва Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством здравоохранения Республики Беларусь устанавливаются суточные нормы питания, на основании стоимости которых Министерством спорта и туризма Республики Беларусь устанавливаются денежные нормы расходов на питание в порядке, устанавливаемом Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством финансов Республики Беларусь.

Статья 62. Организация учебно-тренировочного процесса в целях подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса для учащихся специализированных по спорту классов

1. Для создания условий по организации учебно-тренировочного процесса в целях подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса, рационального сочетания учебно-тренировочного и образовательного процессов могут создаваться специализированные по спорту классы в:

начальных школах;

базовых школах;

средних школах;

гимназиях;

лицеях;

суворовских училищах;

кадетских училищах;

школах-интернатах для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;

учебно-педагогических комплексах (кроме базовой школы – колледжа искусств, средней школы – колледжа искусств, гимназии – колледжа искусств, средней школы – училища олимпийского резерва).

2. Специализированные по спорту классы создаются по одному или нескольким видам спорта.

3. Решение о создании специализированных по спорту классов принимает учредитель учреждения общего среднего образования по предложению одного или нескольких заинтересованных специализированных учебно-спортивных учреждений, клубов по виду (видам) спорта, в структуру которых включены детско-юношеские спортивные школы (специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва) в виде обособленных структурных подразделений, если иное не установлено Президентом Республики Беларусь.

4. Учебно-тренировочный процесс для учащихся специализированных по спорту классов организуется специализированными учебно-спортивными учреждениями, клубами по виду (видам) спорта, в структуру которых включены детско-юношеские спортивные школы (специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва) в виде обособленных структурных подразделений, за исключением специализированных по спорту классов суворовского училища, учебно-тренировочный процесс в которых организуется работниками, входящими в штат суворовского училища.

5. Учебно-тренировочный процесс для учащихся специализированных по спорту классов осуществляется круглогодично в соответствии с учебными планами по виду (видам) спорта, разрабатываемыми соответствующими специализированными учебно-спортивными учреждениями, клубами по виду (видам) спорта, в структуру которых включены детско-юношеские спортивные школы (специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва) в виде обособленных структурных подразделений, суворовским училищем на основе учебных программ по отдельным видам спорта.

6. Особенности организации, проведения и обеспечения учебно-тренировочного процесса для учащихся специализированных по спорту классов устанавливаются Положением о специализированных по спорту классах, утверждаемым Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, Министерством обороны Республики Беларусь и Министерством образования Республики Беларусь, если иное не установлено Президентом Республики Беларусь.

Статья 63. Государственная аккредитация, государственная аттестация на право осуществления деятельности по подготовке спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса

1. Государственную аккредитацию и государственную аттестацию на право осуществления деятельности по подготовке спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса проходят специализированные учебно-

спортивные учреждения, а также клубы по виду (видам) спорта, в структуру которых включены детско-юношеские спортивные школы (специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва) в виде обособленных структурных подразделений.

2. Государственная аккредитация – деятельность, осуществляемая Министерством спорта и туризма Республики Беларусь в целях подтверждения наличия ресурсного обеспечения, соответствующего установленным законодательством требованиям, предъявляемым к соответствующему типу специализированных учебно-спортивных учреждений, детско-юношеским спортивным школам (специализированным детско-юношеским школам олимпийского резерва), включенным в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений.

По итогам проведения государственной аккредитации Министерством спорта и туризма Республики Беларусь принимается решение о государственной аккредитации с выдачей сертификата о государственной аккредитации по форме, установленной Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, либо об отказе в государственной аккредитации.

3. Государственная аттестация – деятельность, осуществляемая в целях подтверждения соответствия содержания и качества спортивной подготовки в организации, указанной в пункте 1 настоящей статьи, учебным программам по отдельным видам спорта.

Государственная аттестация центров олимпийского резерва, центров олимпийской подготовки проводится Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Государственная аттестация детско-юношеских спортивных школ, детско-юношеских спортивно-технических школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, специализированных детско-юношеских спортивно-технических школ, клубов по виду (видам) спорта, в структуру которых включены детско-юношеские спортивные школы

(специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва) в виде обособленных структурных подразделений, проводится областными (Минским городским) исполнительными комитетами по месту их нахождения.

В случае прохождения государственной аттестации выдается свидетельство о государственной аттестации по форме, установленной Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Организации, не прошедшие государственную аттестацию, проходят через год повторную государственную аттестацию.

В случае непрохождения повторной государственной аттестации специализированное учебно-спортивное учреждение лишается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь государственной аккредитации и статуса специализированного учебно-спортивного учреждения соответствующего типа и подлежит ликвидации или в случае его соответствия иному типу специализированного учебно-спортивного учреждения такое специализированное учебно-спортивное учреждение может пройти государственную аккредитацию на соответствие иному типу специализированного учебно-спортивного учреждения, а клуб по виду (видам) спорта, в структуру которого включена детско-юношеская спортивная школа (специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва) в виде обособленного структурного подразделения, лишается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь государственной аккредитации и обязан ликвидировать такое обособленное структурное подразделение.

4. Порядок проведения (лишения) государственной аккредитации организаций, условия ее прохождения (лишения), а также порядок и условия проведения государственной аттестации устанавливаются Советом Министров Республики Беларусь.

Статья 64. Выплата компенсации за подготовку спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса

1. Юридические или физические лица, заключившие со спортсменом первый трудовой или гражданско-правовой договор, предполагающий осуществление деятельности в сфере профессионального спорта, выплачивают организации (организациям), в которой (которых) осуществлялась его спортивная подготовка, компенсацию за подготовку спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в порядке и размере, устанавливаемых Советом Министров Республики Беларусь.

2. Компенсация за подготовку спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса не выплачивается, если:

первый трудовой или гражданско-правовой договор спортсмен заключает с организацией, осуществлявшей его спортивную подготовку;

спортсмен включается в национальную команду Республики Беларусь по виду спорта;

спортивная подготовка осуществлялась за счет собственных средств спортсмена (его законных представителей).

ГЛАВА 7-1 ВОЛОНТЕРЫ И СТЮАРДЫ. БОЛЕЛЬЩИКИ, ОБЪЕДИНЕНИЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ

Статья 64-1. Волонтеры и стюарды

1. Для оказания помощи в организации и (или) проведении спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований, оказания информационной и (или) организационной помощи болельщикам и иным лицам организаторы спортивно-массовых мероприятий, организаторы спортивных соревнований привлекают, осуществляют отбор волонтеров и стюардов по определяемым ими критериям и формируют:

группы волонтеров – на основании безвозмездных гражданско-правовых договоров;

группы стюардов – на основании возмездных гражданско-правовых договоров.

2. Волонтерами не могут быть лица:

имеющие судимость;

признанные в установленном порядке недееспособными или ограниченно дееспособными.

Организаторы спортивно-массовых мероприятий, организаторы спортивных соревнований могут осуществлять подготовку волонтеров по определяемым ими программам.

3. Стюардами не могут быть лица:

не достигшие 18-летнего возраста;

имеющие судимость;

признанные в установленном порядке недееспособными или ограниченно дееспособными;

не прошедшие соответствующую подготовку по вопросам организации и проведения спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований.

Подготовка стюардов организуется в форме семинаров и осуществляется по программам подготовки стюардов, утверждаемым организаторами спортивно-массовых мероприятий, организаторами спортивных соревнований.

4. При проведении спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований волонтеры оказывают болельщикам и иным лицам следующую информационную и (или) организационную помощь:

встречают и сопровождают до мест, указанных во входных билетах или в документах, заменяющих входные билеты, а после окончания спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований встречают и сопровождают до выхода из мест проведения спортивно-массовых мероприятий, мест проведения спортивных соревнований;

информируют об услугах, которые им могут оказываться в местах проведения спортивно-массовых мероприятий, местах проведения спортивных соревнований;

информируют о необходимости соблюдения установленного порядка организации и проведения спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований;

осуществляют иные информационные и (или) организационные функции, возложенные на них организаторами спортивно-массовых мероприятий, организаторами спортивных соревнований, не противоречащие законодательству.

5. При проведении спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований стюарды:

участвуют в обеспечении порядка проведения спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований;

осуществляют контроль за доступом болельщиков в места проведения спортивно-массовых мероприятий, места проведения спортивных соревнований, в том числе проверяют у болельщиков входные билеты или документы, заменяющие входные билеты, при входе в места проведения спортивно-массовых мероприятий, места проведения спортивных соревнований;

осуществляют контроль за перемещением болельщиков до начала и после окончания спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований;

информируют болельщиков о порядке действий в случае угрозы возникновения или при возникновении чрезвычайной ситуации, а также о порядке действий при эвакуации болельщиков;

информируют болельщиков о необходимости соблюдения установленного порядка организации и проведения спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований;

информируют сотрудников органов внутренних дел, обеспечивающих охрану общественного порядка и общественную безопасность в местах проведения спортивно-массовых мероприятий, местах проведения спортивных соревнований, работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, участвующих в проведении мероприятий по предупреждению чрезвычайных ситуаций в местах проведения спортивно-массовых мероприятий, местах проведения спортивных соревнований,

работников здравоохранения, обеспечивающих оказание скорой медицинской помощи в местах проведения спортивно-массовых мероприятий, местах проведения спортивных соревнований, организаторов спортивно-массовых мероприятий, организаторов спортивных соревнований, администрацию физкультурно-спортивных сооружений о фактах нарушения общественного порядка и общественной безопасности, причинения вреда жизни или здоровью болельщиков, имуществу болельщиков или физкультурно-спортивным сооружениям, а также о несчастных случаях, которые произошли в ходе проведения спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований;

принимают участие в эвакуации болельщиков в случае угрозы возникновения или при возникновении чрезвычайной ситуации, оказывают при необходимости первую помощь;

осуществляют иные функции, возложенные на них организаторами спортивно-массовых мероприятий, организаторами спортивных соревнований, не противоречащие законодательству.

6. Материально-техническое обеспечение волонтеров, стюардов в период проведения спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований осуществляется в соответствии с законодательством за счет средств организаторов спортивно-массовых мероприятий, организаторов спортивных соревнований, безвозмездной (спонсорской) помощи и иных источников, не запрещенных законодательством.

В случае, если финансирование спортивно-массового мероприятия, спортивного соревнования осуществляется полностью или частично за счет средств республиканского бюджета, условия, нормы и порядок осуществления материально-технического обеспечения, указанного в части первой настоящего пункта, определяются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством финансов Республики Беларусь.

Статья 64-2. Болельщики, объединения болельщиков

1. При проведении спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований болельщики, находящиеся в местах их проведения, имеют право на:

уважение и защиту достоинства личности, обеспечение безопасности со стороны организаторов спортивно-массовых мероприятий и их участников, организаторов спортивных соревнований и их участников, администрации физкультурно-спортивных сооружений, волонтеров, стюардов, а также сотрудников органов внутренних дел, обеспечивающих охрану общественного порядка и общественную безопасность в местах проведения спортивно-массовых мероприятий, местах проведения спортивных соревнований;

своевременное получение необходимой и достоверной информации о порядке нахождения в местах проведения спортивно-массовых мероприятий, местах проведения спортивных соревнований, расположении входов и выходов из мест проведения спортивно-массовых мероприятий, мест проведения спортивных соревнований, об ограничениях и о запретах, связанных с посещением спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований;

получение медицинской помощи в случаях и порядке, установленных законодательством;

нахождение в местах проведения спортивно-массовых мероприятий, местах проведения спортивных соревнований в течение всего времени их проведения;

пользование услугами, оказываемыми в местах проведения спортивно-массовых мероприятий, местах проведения спортивных соревнований организаторами спортивно-массовых мероприятий, организаторами спортивных соревнований, администрацией физкультурно-спортивных сооружений и иными лицами, уполномоченными организаторами спортивно-массовых мероприятий, организаторами спортивных соревнований или

администрацией физкультурно-спортивных сооружений на оказание таких услуг;

получение помощи волонтеров, стюардов и иных лиц, привлекаемых к организации и проведению спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований организаторами спортивно-массовых мероприятий, организаторами спортивных соревнований, администрацией физкультурно-спортивных сооружений, в том числе помощи при эвакуации из мест проведения спортивно-массовых мероприятий, мест проведения спортивных соревнований;

использование предметов, которые содержат информационные или графические данные, материалы для визуального оформления трибуны, а также приспособлений для извлечения звуков, которые используются или могут быть использованы болельщиками, не противоречащих требованиям статьи 36 настоящего Закона;

возмещение вреда, причиненного при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований, в случаях и порядке, установленных законодательством;

осуществление иных прав в соответствии с законодательными актами.

При проведении спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований болельщики, находящиеся в местах их проведения, обязаны:

предъявлять входной билет или документ, заменяющий входной билет;

занимать место, указанное во входном билете или в документе, заменяющем входной билет (кроме случаев, когда входной билет или документ, заменяющий входной билет, не гарантируют занятие места);

проходить личный досмотр и предоставлять для досмотра находящиеся при них вещи по требованию сотрудников органов внутренних дел, обеспечивающих охрану общественного порядка и общественную безопасность в местах проведения спортивно-массовых мероприятий, местах проведения спортивных соревнований;

соблюдать общественный порядок и требования, установленные статьей 36 настоящего Закона;

вести себя уважительно по отношению к другим болельщикам, организаторам спортивно-массовых мероприятий и их участникам, организаторам спортивных соревнований и их участникам, администрации физкультурно-спортивных сооружений, волонтерам, стюардам и иным лицам, привлекаемым к организации и проведению спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований организаторами спортивно-массовых мероприятий, организаторами спортивных соревнований, администрацией физкультурно-спортивных сооружений;

незамедлительно сообщать сотрудникам органов внутренних дел, обеспечивающим охрану общественного порядка и общественную безопасность в местах проведения спортивно-массовых мероприятий, местах проведения спортивных соревнований, о случаях обнаружения подозрительных предметов, нарушения общественного порядка;

выполнять законные требования представителей организаторов спортивно-массовых мероприятий, организаторов спортивных соревнований, администрации физкультурно-спортивных сооружений и сотрудников органов внутренних дел, обеспечивающих охрану общественного порядка и общественную безопасность в местах проведения спортивно-массовых мероприятий, местах проведения спортивных соревнований;

исполнять иные обязанности в соответствии с законодательными актами.

2. Болельщики могут создавать объединения болельщиков.

Объединения болельщиков осуществляют свою деятельность во взаимодействии с федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта (при отсутствии федераций по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта – с государственными органами (организациями), республиканскими государственно-общественными объединениями, осуществляющими развитие

соответствующих видов спорта) на основании договора о взаимодействии, которым предусматриваются принципы взаимодействия, планы совместной деятельности, планируемые мероприятия, права, обязанности сторон и иное.

ГЛАВА 8 РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Статья 65. Финансирование физической культуры и спорта

Финансирование физической культуры и спорта осуществляется за счет средств республиканского и местных бюджетов, организаций физической культуры и спорта, безвозмездной (спонсорской) помощи и иных источников, не запрещенных законодательством.

Статья 65-1. Животные, участвующие в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятиях

1. Обращение с животными, участвующими в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятиях, регулируется настоящим Законом и иными актами законодательства.

2. Отбор и подготовка животных, участвующих в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятиях, осуществляются в соответствии с актами федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, в которых используются животные, принятыми с учетом актов соответствующих международных спортивных организаций, а при отсутствии таких федераций по служебно-прикладным видам спорта – в соответствии с актами государственного органа (организации), республиканского государственно-общественного объединения, осуществляющих развитие соответствующих видов спорта.

3. Участие животных в спортивно-массовых и спортивных мероприятиях осуществляется в соответствии с положениями о проведении спортивно-массовых мероприятий, правилами спортивных соревнований по виду спорта и положениями о проведении (регламентами проведения) спортивных соревнований с соблюдением зоотехнических, зоогигиенических

и ветеринарно-санитарных правил с учетом биологических и индивидуальных особенностей животных, участвующих в спортивно-массовых и спортивных мероприятиях.

4. Нормы и нормативы, связанные с содержанием животных, участвующих в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятиях, устанавливаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством финансов Республики Беларусь.

Статья 66. Физкультурно-спортивные сооружения

1. Физкультурно-спортивные сооружения могут быть государственными и частными. Государственные физкультурно-спортивные сооружения могут находиться в республиканской или коммунальной собственности.

2. Не допускаются ликвидация или перепрофилирование физкультурно-спортивного сооружения, находящегося в государственной собственности, без создания равнозначного или с более развитой инфраструктурой физкультурно-спортивного сооружения в пределах данного населенного пункта.

3. Достаточный уровень обеспеченности населенных пунктов физкультурно-спортивными сооружениями устанавливается местными исполнительными и распорядительными органами на основе градостроительной документации.

4. Классификация физкультурно-спортивных сооружений и требования к их работе устанавливаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Статья 67. Реестр физкультурно-спортивных сооружений

1. В целях систематизации данных о количестве, назначении и состоянии физкультурно-спортивных сооружений, находящихся на территории Республики Беларусь, формируется реестр физкультурно-спортивных сооружений.

2. В реестре физкультурно-спортивных сооружений ведется отдельный учет физкультурно-спортивных сооружений, являющихся основными базами подготовки национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта.

3. Порядок ведения реестра физкультурно-спортивных сооружений, основания и порядок включения в него (исключения из него) физкультурно-спортивных сооружений устанавливаются Советом Министров Республики Беларусь.

4. Ведение реестра физкультурно-спортивных сооружений осуществляется Министерством спорта и туризма Республики Беларусь или уполномоченной им организацией.

Сведения, содержащиеся в реестре физкультурно-спортивных сооружений, размещаются в открытом доступе на официальном сайте Министерства спорта и туризма Республики Беларусь в глобальной компьютерной сети Интернет.

Статья 68. Кадровое обеспечение в сфере физической культуры и спорта

1. Подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров в сфере физической культуры и спорта осуществляются в соответствии с законодательством.

2. Квалификационные характеристики должностей специалистов в сфере физической культуры и спорта устанавливаются Министерством труда и социальной защиты Республики Беларусь, а особенности исчисления стажа работы по специальности (в отрасли) работников физической культуры и спорта устанавливаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

3. Специалистам в сфере физической культуры и спорта могут присваиваться квалификационные категории в соответствии с законодательством о труде в порядке и на условиях, а также с учетом

критериев оценки результатов их работы, устанавливаемых Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Статья 69. Право на занятие педагогической деятельностью в сфере физической культуры и спорта

1. Педагогической деятельностью в сфере физической культуры и спорта являются осуществление и (или) руководство осуществлением физического воспитания спортсменов национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса, иных физических лиц в процессе проведения спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы (за исключением физического воспитания обучающихся, осуществляемого учреждениями образования, иными организациями и индивидуальными предпринимателями, которым в соответствии с законодательством предоставлено право осуществлять образовательную деятельность, при реализации ими образовательных программ), осуществление учебно-методического обеспечения системы физической культуры и спорта на должностях, устанавливаемых Советом Министров Республики Беларусь, а также на основании гражданско-правовых договоров или в качестве индивидуального предпринимателя.

2. Педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта вправе осуществлять лица, имеющие среднее специальное или высшее образование в сфере физической культуры и спорта, а также допущенные к такой деятельности в порядке, на условиях и с учетом особенностей, установленных Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Обязательным условием для осуществления педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта является прохождение повышения квалификации руководящими работниками и специалистами сферы физической культуры и спорта не реже одного раза в пять лет.

3. Лица, указанные в части первой пункта 2 настоящей статьи, которые в течение пяти и более лет после получения образования (получения допуска

к занятию педагогической деятельностью в сфере физической культуры и спорта) не осуществляли педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта или, прекратив такую деятельность, в течение этого срока не возобновили ее, могут быть допущены к занятию педагогической деятельностью в сфере физической культуры и спорта только после прохождения специальной подготовки для допуска к занятию педагогической деятельностью в сфере физической культуры и спорта (далее – специальная подготовка).

Указанные в части первой настоящего пункта требования не распространяются на лиц, которые в названный период времени работали в государственных органах (организациях), осуществляющих управление в сфере физической культуры и спорта, структурных подразделениях местных исполнительных и распорядительных органов, осуществляющих полномочия в сфере физической культуры и спорта, республиканских государственно-общественных объединениях, осуществляющих развитие технических, авиационных, военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта, профессиональных союзах, центрах физического воспитания и спорта учащихся и студентов, учебно-методических центрах физического воспитания населения, федерациях (союзах, ассоциациях) по виду (видам) спорта на должностях, связанных с организацией и обеспечением подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса, национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, а также являлись спортсменами национальных команд Республики Беларусь по видам спорта и (или) спортсменами клубов по виду (видам) спорта.

4. Специальная подготовка заключается в реализации образовательной программы специальной подготовки, необходимой для занятия должностей работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта, и организуется в соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании с учетом особенностей, содержащихся в пунктах 5–7 настоящей статьи.

5. Учебно-программная документация образовательной программы специальной подготовки включает учебно-тематические планы специальной подготовки и учебные программы специальной подготовки.

Учебно-программная документация образовательной программы специальной подготовки разрабатывается учреждением образования, реализующим такую образовательную программу, и утверждается его руководителем по согласованию с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

6. Итоговая аттестация при прохождении специальной подготовки осуществляется в форме экзамена.

7. Иные особенности организации и условия прохождения специальной подготовки устанавливаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

8. Педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта не могут осуществлять лица:

лишенные права заниматься педагогической деятельностью в сфере физической культуры и спорта;

имеющие судимость;

признанные недееспособными или ограниченно дееспособными;

в иных случаях, предусмотренных законодательными актами.

9. При возникновении (установлении) в период осуществления педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта обстоятельств, препятствующих ее осуществлению и предусмотренных пунктом 8 настоящей статьи, осуществление педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта прекращается в соответствии с законодательством.

10. Руководители, заместители руководителей государственных организаций физической культуры и спорта, средних школ – училищ олимпийского резерва вправе в свободное от основной работы время с согласия нанимателя осуществлять:

оплачиваемую педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта, не связанную с руководством осуществления физического воспитания физических лиц в процессе проведения спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы;

судейство спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований с получением вознаграждения (дохода) в размерах, установленных Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством финансов Республики Беларусь и областными (Минским городским) исполнительными комитетами для оплаты судейства спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов.

Руководители, специалисты специализированных учебно-спортивных учреждений, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, средних школ – училищ олимпийского резерва, работающие на должностях, устанавливаемых Советом Министров Республики Беларусь, в течение рабочего времени по занимаемой должности могут проводить учебно-тренировочные занятия по основному месту работы в объеме не более половины установленной законодательством нормы учебной нагрузки с соответствующей оплатой труда.

Статья 70. Медицинское обеспечение физической культуры и спорта

1. Медицинское обеспечение физической культуры и спорта осуществляют:

медицинские работники организаций физической культуры и спорта;

учреждения спортивной медицины – государственные организации здравоохранения, осуществляющие деятельность в сфере физической культуры и спорта;

иные организации, которые наряду с основной деятельностью осуществляют медицинскую деятельность в сфере физической культуры и спорта;

государственные организации здравоохранения, не указанные в абзаце третьем настоящей части.

Положение об учреждениях спортивной медицины утверждается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по согласованию с Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

В системе Министерства спорта и туризма Республики Беларусь функционируют:

на республиканском уровне – одна подчиненная Министерству спорта и туризма Республики Беларусь организация, которая наряду с основной деятельностью осуществляет медицинскую деятельность в сфере физической культуры и спорта;

на местном уровне – по одному областному учреждению спортивной медицины в каждой области, а также городские и (или) межрегиональные учреждения спортивной медицины.

2. Медицинское обеспечение спортсменов и иных физических лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает:

медицинское обслуживание, в том числе проведение медицинских осмотров, медицинское наблюдение за состоянием здоровья, медицинскую оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья;

осуществление иных мер и проведение иных мероприятий, направленных на медицинское обеспечение спортсменов и иных физических лиц, занимающихся физической культурой и спортом, в соответствии с законодательством.

3. Спортсмены, не прошедшие медицинские осмотры, не допускаются к прохождению спортивной подготовки.

Проведение медицинских осмотров спортсменов осуществляется в порядке, установленном Министерством спорта и туризма Республики

Беларусь по согласованию с Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

4. Организаторы спортивно-массовых мероприятий, организаторы спортивных соревнований обязаны принимать меры по организации оказания медицинской помощи спортсменам, иным физическим лицам, занимающимся физической культурой и спортом, тренерам, судьям по спорту, участвующим в спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, болельщикам и (или) иным физическим лицам, находящимся в местах проведения спортивно-массовых мероприятий, местах проведения спортивных соревнований.

5. Уполномоченные должностные лица государственных органов, осуществляющих государственное регулирование и управление в сфере физической культуры и спорта, вправе:

прекратить проведение спортивно-массовых мероприятий и спортивных соревнований, если спортсменам, иным физическим лицам, занимающимся физической культурой и спортом, тренерам, судьям по спорту, участвующим в спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, болельщикам и (или) иным физическим лицам, находящимся в местах проведения спортивно-массовых мероприятий, местах проведения спортивных соревнований, не организовано оказание медицинской помощи;

отстранить спортсменов от учебно-тренировочного процесса в случае отсутствия документов, подтверждающих прохождение медицинских осмотров, или наличия медицинских противопоказаний к занятию видами спорта.

Статья 70-1. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки

1. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки – комплекс мероприятий, направленных на содействие обеспечению достижения спортивных результатов путем использования научных методов и (или) результатов научных исследований и разработок.

2. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки осуществляют учреждения спортивной медицины, подчиненная Министерству спорта и туризма Республики Беларусь организация, которая наряду с основной деятельностью осуществляет медицинскую деятельность в сфере физической культуры и спорта.

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки могут осуществлять иные организации здравоохранения, научные организации, учреждения образования, организации физической культуры и спорта, организации, которые наряду с основной деятельностью осуществляют медицинскую деятельность, фармацевтическую деятельность в порядке, установленном законодательством.

3. Общая координация научно-методического обеспечения спортивной подготовки осуществляется на республиканском уровне подчиненной Министерству спорта и туризма Республики Беларусь организацией, которая наряду с основной деятельностью осуществляет медицинскую деятельность в сфере физической культуры и спорта и для данных целей обеспечивает:

планирование научно-методического обеспечения спортивной подготовки;

разработку методик (протоколов) обследований спортсменов;

заключение договоров о сотрудничестве, в том числе предусматривающих использование на безвозмездной основе для научно-методического обеспечения спортивной подготовки соответствующего оборудования государственных организаций;

привлечение специалистов для участия в обеспечении спортивной подготовки спортсменов национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта;

проведение иных мероприятий по научно-методическому обеспечению спортивной подготовки в соответствии с законодательством.

4. Порядок и формы организации научно-методического обеспечения спортивной подготовки устанавливаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Статья 71. Материальное и социально-бытовое обеспечение спортсменов и тренеров, профессиональное пенсионное страхование спортсменов

Материальное и социально-бытовое обеспечение спортсменов и тренеров, профессиональное пенсионное страхование спортсменов осуществляются в случаях, порядке и на условиях, установленных законодательством.

ГЛАВА 9 МЕЖДУНАРОДНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Статья 72. Осуществление международного сотрудничества

1. Международное сотрудничество в сфере физической культуры и спорта осуществляется в форме:

установления связей с субъектами физической культуры и спорта иностранных государств, международными спортивными организациями;

организации и проведения международных спортивно-массовых и спортивных мероприятий на территории Республики Беларусь, а также участия субъектов физической культуры и спорта Республики Беларусь в таких мероприятиях на территории иностранных государств;

осуществления совместных с иностранными государствами, международными организациями проектов, программ, мероприятий в сфере физической культуры и спорта;

в иных формах в соответствии с законодательством.

2. Международное сотрудничество Республики Беларусь в сфере физической культуры и спорта осуществляется в соответствии с актами законодательства, международными договорами Республики Беларусь.

3. Международное сотрудничество в сфере физической культуры и спорта осуществляется на принципах независимости, равенства, обоюдной

выгоды, взаимного уважения и не должно наносить ущерб суверенитету Республики Беларусь, национальной безопасности и интересам личности, общества и государства.

4. Субъекты физической культуры и спорта Республики Беларусь имеют право принимать участие в международных спортивных соревнованиях, проводимых на территории Республики Беларусь и за ее пределами, при соблюдении ими требований, установленных организатором международного спортивного соревнования.

Статья 73. Взаимодействие с международными спортивными организациями

1. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, иные государственные органы (организации) в соответствии с их компетенцией, уполномоченные ими организации, Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь, Паралимпийский комитет Республики Беларусь, организации, возглавляющие дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси, федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, включенные в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, Национальное антидопинговое агентство имеют право представлять интересы Республики Беларусь в международных спортивных организациях, а также представлять Республику Беларусь на спортивных и иных мероприятиях, проводимых международными спортивными организациями.

2. Решения Международного олимпийского комитета, Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, Всемирного антидопингового агентства, иных международных спортивных организаций учитываются при формировании законодательства в сфере физической культуры и спорта, заключении договоров в сфере физической культуры и спорта, осуществлении иной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

ГЛАВА 10 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Статья 74. Признание утратившими силу некоторых законодательных актов и отдельных положений законов

Признать утратившими силу:

Закон Республики Беларусь от 18 июня 1993 года «О физической культуре и спорте» (Ведамасці Вярхоўнага Савета Рэспублікі Беларусь, 1993 г., № 25, ст. 299);

Закон Республики Беларусь от 29 ноября 2003 года «О внесении изменений и дополнений в Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2003 г., № 135, 2/1000);

пункт 3 статьи 15 Закона Республики Беларусь от 19 июля 2006 года «О республиканских государственно-общественных объединениях» (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2006 г., № 114, 2/1247);

Закон Республики Беларусь от 20 декабря 2007 года «О внесении изменений и дополнений в Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2008 г., № 1, 2/1393);

статью 6 Закона Республики Беларусь от 9 ноября 2009 года «О внесении дополнений и изменений в некоторые законы Республики Беларусь по вопросам образования» (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2009 г., № 276, 2/1603);

статью 9 Закона Республики Беларусь от 13 декабря 2011 года «О внесении дополнений и изменений в некоторые законы Республики Беларусь по вопросам образования Следственного комитета Республики Беларусь» (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2011 г., № 140, 2/1877);

статью 5 Закона Республики Беларусь от 10 июля 2012 года «О внесении изменений и дополнений в некоторые законы Республики Беларусь по

вопросам образования» (Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 26.07.2012, 2/1978);

Постановление Верховного Совета Республики Беларусь от 18 июня 1993 года «О порядке введения в действие Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» (Ведамасці Вярхоўнага Савета Рэспублікі Беларусь, 1993 г., № 25, ст. 300).

Статья 75. Меры по реализации положений настоящего Закона

Совету Министров Республики Беларусь в шестимесячный срок:

обеспечить приведение актов законодательства в соответствие с настоящим Законом;

принять иные меры по реализации положений настоящего Закона.

Статья 76. Вступление в силу настоящего Закона

Настоящий Закон вступает в силу в следующем порядке:

статьи 1 - 74 – через шесть месяцев после официального опубликования настоящего Закона;

иные положения – после официального опубликования настоящего Закона.

Закон Республики Беларусь О туризме

326-З от 25.11.1999 г.

Подробнее: https://kodeksy-by.com/zakon_rb_o_turizme.htm

Закон Республики Беларусь О туризме

ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Статья 1. Основные термины, используемые в настоящем Законе, и их определения

В настоящем Законе используются следующие основные термины и их определения:

гид-переводчик - физическое лицо, имеющее соответствующую квалификацию для проведения экскурсий на иностранном языке;

маршрут туристического путешествия - спланированный путь следования туриста, экскурсанта, включающий перечень основных мест, последовательно посещаемых туристом, экскурсантом во время совершения туристического путешествия;

нерезиденты Республики Беларусь - физические лица, имеющие постоянное место жительства за пределами Республики Беларусь, а также юридические лица и организации, не являющиеся юридическими лицами, с местом нахождения за пределами Республики Беларусь, созданные в соответствии с законодательством иностранных государств;

субъекты туристической деятельности - туроператоры, турагенты;

субъекты туристической индустрии - субъекты туристической деятельности, а также иные юридические лица, физические лица, в том числе индивидуальные предприниматели, осуществляющие деятельность, связанную с удовлетворением потребностей туристов, экскурсантов, возникающих во время совершения туристического путешествия и (или) в связи с этим туристическим путешествием;

тур - сформированный туроператором для реализации комплекс туристических услуг, включающий не менее двух из следующих трех видов услуг: по перевозке, размещению, иные туристические услуги (по питанию, организации туристического путешествия, экскурсионные и другие услуги), не являющиеся сопутствующими услугам по перевозке или размещению, позволяющие совершить туристическое путешествие;

турагентская деятельность - предпринимательская деятельность юридических лиц или индивидуальных предпринимателей (турагентов) по продвижению, реализации туров, сформированных туроператорами - резидентами Республики Беларусь, участникам туристической деятельности,

а также по оказанию отдельных услуг, связанных с организацией туристического путешествия;

туризм - туристическое путешествие, а также деятельность юридических лиц, физических лиц, в том числе индивидуальных предпринимателей, по его организации;

турист - физическое лицо, совершающее туристическое путешествие на период от 24 часов до одного года или осуществляющее не менее одной ночевки в стране (месте) временного пребывания;

туристическая деятельность - туроператорская и турагентская деятельность;

туристическая зона - часть территории Республики Беларусь с точно определенными границами, на которой расположены один или несколько туристических ресурсов, включенных в Государственный кадастр туристических ресурсов Республики Беларусь, и которая создана в целях развития въездного и внутреннего туризма, туристической индустрии, охраны и рационального использования туристических ресурсов;

туристическая индустрия - совокупность объектов для размещения туристов, транспортных средств, объектов общественного питания, объектов и средств развлечения, объектов оздоровительного, делового, познавательного и иного назначения, используемых для удовлетворения потребностей туристов, экскурсантов, возникающих во время совершения туристического путешествия и (или) в связи с этим туристическим путешествием;

туристические ресурсы - природные, социально-культурные объекты, в том числе недвижимые материальные историко-культурные ценности, удовлетворяющие духовные потребности туристов, экскурсантов и (или) содействующие укреплению и восстановлению их здоровья;

туристические услуги - услуги по перевозке, размещению, а также иные услуги (по питанию, организации туристического путешествия, экскурсионные и другие услуги), не являющиеся сопутствующими услугам по перевозке или размещению, оказание которых в комплексе услуг, входящих в

тур, позволяет совершить туристическое путешествие в соответствии с его целями и потребностями туриста, экскурсанта;

туристическое путешествие - организованное самостоятельно или с помощью субъектов туристической деятельности путешествие (поездка, передвижение, пребывание) физических лиц за пределы их места жительства (места пребывания) с туристической целью;

туроператорская деятельность - предпринимательская деятельность юридических лиц (туроператоров) по формированию, продвижению, реализации туров, в том числе сформированных другими туроператорами, включая нерезидентов Республики Беларусь, а также по оказанию отдельных услуг, связанных с организацией туристического путешествия;

участники туристической деятельности - туристы, экскурсанты, а также имеющие намерение заказать, заказывающие либо заказавшие туристические услуги для целей, не связанных с осуществлением предпринимательской деятельности, юридические лица, физические лица, в том числе индивидуальные предприниматели;

экскурсант - физическое лицо, совершающее экскурсию без ночевки в стране (месте) временного пребывания;

экскурсионное обслуживание - деятельность субъектов туристической деятельности, а также иных юридических лиц, физических лиц, в том числе индивидуальных предпринимателей, по подготовке, организации и проведению экскурсий;

экскурсия - туристическое путешествие физических лиц на период менее 24 часов, посещение физическими лицами, в том числе туристами, в познавательных целях туристических ресурсов, других объектов, имеющих художественную, историческую и иную значимость, под руководством экскурсовода, гида-переводчика, иного лица, наделенного правом проведения экскурсий;

экскурсовод - физическое лицо, имеющее соответствующую квалификацию для проведения экскурсий.

Статья 2. Законодательство о туризме

Законодательство о туризме основывается на Конституции Республики Беларусь и состоит из Гражданского кодекса Республики Беларусь, настоящего Закона и иных актов законодательства.

Если международным договором Республики Беларусь установлены иные правила, чем те, которые предусмотрены настоящим Законом, то применяются правила международного договора.

Статья 2-1. Сфера действия настоящего Закона

Настоящий Закон регулирует общественные отношения, возникающие при:

осуществлении юридическими лицами, индивидуальными предпринимателями туристической деятельности;

совершении физическими лицами туристических путешествий;

экскурсионном обслуживании;

организации и обеспечении безопасности в сфере туризма.

Действие настоящего Закона не распространяется на общественные отношения, связанные с деятельностью некоммерческих организаций и созданных ими юридических лиц, на которые законодательством возложены функции по организации и проведению в Республике Беларусь и иностранных государствах дней экономики, выставок, ярмарок, презентаций, симпозиумов, конференций, деловых визитов (миссий), мероприятий, направленных на получение образования руководителями и специалистами юридических лиц и индивидуальных предпринимателей.

Статья 3. Организационные формы туризма. Виды туризма. Туристические цели

Организационными формами туризма являются международный и внутренний туризм.

Международный туризм включает в себя:

выездной туризм - туристическое путешествие граждан Республики Беларусь, а также иностранных граждан и лиц без гражданства, постоянно

проживающих в Республике Беларусь, за пределы территории Республики Беларусь;

въездной туризм - туристическое путешествие иностранных граждан и лиц без гражданства, за исключением постоянно проживающих в Республике Беларусь, в пределах территории Республики Беларусь.

Внутренний туризм - туристическое путешествие граждан Республики Беларусь, а также иностранных граждан и лиц без гражданства, постоянно проживающих в Республике Беларусь, в пределах территории Республики Беларусь.

Особенности организации отдельных видов туризма (агроэкотуризм, самодеятельный, социальный, экологический и другие виды) регулируются законодательством.

Туристическими целями являются отдых, оздоровление, познавательные, образовательные, паломнические, деловые, другие цели без занятия трудовой, предпринимательской, иной приносящей доход деятельностью, оплачиваемой и (или) приносящей прибыль (доход) из источника в посещаемой стране (месте).

Статья 4. Государственное регулирование в сфере туризма

Государственное регулирование в сфере туризма осуществляется Президентом Республики Беларусь, Парламентом Республики Беларусь, Советом Министров Республики Беларусь, Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, местными Советами депутатов, исполнительными и распорядительными органами и иными государственными органами в пределах их полномочий в соответствии с законодательством.

Президент Республики Беларусь определяет единую государственную политику в сфере туризма.

Совет Министров Республики Беларусь обеспечивает проведение единой государственной политики в сфере туризма.

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь проводит государственную политику в сфере туризма, осуществляет координацию

деятельности в сфере туризма других республиканских органов государственного управления.

Местные Советы депутатов, исполнительные и распорядительные органы в пределах своей компетенции решают вопросы местного значения в сфере туризма.

Статья 5. Основные принципы государственного регулирования в сфере туризма

Основными принципами государственного регулирования в сфере туризма являются:

защита прав и законных интересов физических лиц, в том числе обеспечение их безопасности в сфере туризма;

развитие туризма и внешней торговли туристическими услугами;

(в ред. Закона Республики Беларусь от 16.06.2010 N 139-З)

поддержка малого предпринимательства в сфере туризма;

развитие конкуренции, предупреждение, ограничение и пресечение монополистической деятельности на рынке туристических услуг;

гласность и открытость разработки, принятия и применения мер государственного регулирования в сфере туризма.

Статья 6. Основные цели и приоритетные направления государственного регулирования в сфере туризма

Основными целями государственного регулирования в сфере туризма являются:

обеспечение прав физических лиц на отдых, свободу передвижения и иных прав, реализуемых в сфере туризма;

формирование представления о Республике Беларусь как о стране, привлекательной для туристов, экскурсантов;

обеспечение доступности туризма;

рациональное использование туристических ресурсов;

создание необходимых условий для обмена товарами, работами и услугами в сфере туризма в соответствии с международными договорами

Республики Беларусь с учетом интересов участников туристической деятельности и субъектов туристической индустрии Республики Беларусь;

развитие туристических зон;

развитие международных контактов.

Приоритетными направлениями государственного регулирования в сфере туризма являются поддержка и развитие туристической индустрии, международного въездного и внутреннего туризма.

Статья 6-1. Внешняя торговля туристическими услугами

Внешняя торговля туристическими услугами включает в себя экспорт и импорт туристических услуг.

К экспорту туристических услуг относится внешняя торговля туристическими услугами посредством их оказания белорусскими исполнителями иностранным заказчикам услуг.

К импорту туристических услуг относится внешняя торговля туристическими услугами посредством их оказания иностранными исполнителями белорусским заказчикам услуг.

Внешняя торговля туристическими услугами осуществляется в соответствии с законодательством.

Статья 7. Межведомственный экспертно-координационный совет по туризму при Совете Министров Республики Беларусь

Межведомственный экспертно-координационный совет по туризму при Совете Министров Республики Беларусь создается в целях совершенствования взаимодействия государственных органов, общественных объединений, участников туристической деятельности и субъектов туристической индустрии по вопросам создания благоприятных условий для устойчивого развития туризма в Республике Беларусь, повышения его экономической эффективности, формирования конкурентной среды, защиты внутреннего рынка туристических услуг, а также для выработки рекомендаций по:

проведению государственной политики в сфере туризма и развитию конкуренции путем привлечения и эффективного использования финансовых ресурсов для реализации соответствующих целевых программ, проектов, мероприятий;

реализации международных договоров Республики Беларусь и международных программ по вопросам поддержки и развития туризма;

обеспечению и защите интересов участников туристической деятельности и субъектов туристической индустрии в сфере туризма.

Положение о Межведомственном экспертно-координационном совете по туризму при Совете Министров Республики Беларусь, а также его состав утверждаются Советом Министров Республики Беларусь.

Статья 8. Государственные программы в сфере туризма

Государственные программы в сфере туризма разрабатываются и утверждаются в соответствии с законодательными актами и постановлениями Совета Министров Республики Беларусь

Статья 8-1. Туристические информационные центры

В целях содействия развитию международного и внутреннего туризма, формирования и распространения информации о Республике Беларусь и ее туристическом потенциале создаются туристические информационные центры, в том числе за пределами Республики Беларусь.

Туристические информационные центры создаются местными исполнительными и распорядительными органами, иными юридическими и физическими лицами в любой организационно-правовой форме, за исключением потребительского, производственного кооперативов, крестьянского (фермерского) хозяйства, в соответствии с законодательством.

Туристические информационные центры могут создаваться в виде структурного подразделения юридического лица, в том числе обособленного.

Туристические информационные центры осуществляют сбор, накопление, обработку, анализ и распространение информации о достопримечательностях, памятниках искусства, истории и архитектуры

Республики Беларусь, особо охраняемых природных территориях, объектах агроэкотуризма, предлагаемых экскурсиях, культурно-массовых мероприятиях, выставках, фестивалях, расписании движения транспорта, иной информации, необходимой для субъектов туристической деятельности, участников туристической деятельности.

Туристические информационные центры должны быть обозначены информационным знаком, на зеленом фоне которого расположена буква "i" белого цвета и который размещается на вывеске, информационном стенде (табло) по месту нахождения туристического информационного центра.

Порядок и условия создания и функционирования туристических информационных центров определяются Советом Министров Республики Беларусь.

ГЛАВА 2 ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КАДАСТР ТУРИСТИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ. ТУРИСТИЧЕСКИЕ ЗОНЫ

Статья 9. Государственный кадастр туристических ресурсов Республики Беларусь

ВРеспублике Беларусь ведется Государственный кадастр туристических ресурсов Республики Беларусь, в котором содержатся сведения о статусе этих ресурсов, их географическом положении и границах, природопользователях, научной, экономической, экологической и культурной ценности, а также режиме их охраны.

Республиканский орган государственного управления, ответственный за ведение Государственного кадастра туристических ресурсов Республики Беларусь, порядок его ведения, а также порядок отнесения ресурсов к туристическим определяются Советом Министров Республики Беларусь.

Режим охраны туристических ресурсов и порядок их использования с учетом нормативов допустимой антропогенной нагрузки на окружающую среду определяются в соответствии с законодательством.

Статья 10. Создание туристических зон

Туристические зоны создаются по предложениям государственных органов, юридических лиц, индивидуальных предпринимателей.

Решение о создании туристической зоны принимается Советом Министров Республики Беларусь по согласованию с Президентом Республики Беларусь на основании заключений Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Министерства природных ресурсов и охраны окружающей среды Республики Беларусь, местных исполнительных и распорядительных органов о целесообразности и эффективности ее создания.

Порядок создания туристических зон определяется Советом Министров Республики Беларусь.

Статья 11. Приоритетные направления, условия и особенности осуществления деятельности в туристических зонах

Приоритетные направления деятельности в туристических зонах, условия и особенности ее осуществления определяются Президентом Республики Беларусь.

Туристическая и иная деятельность, не запрещенная законодательством, осуществляемая в туристических зонах, не должна препятствовать целям создания туристических зон.

ГЛАВА 3 ТУРИСТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Статья 12. Исключена

Статья 13. Права и обязанности участников туристической деятельности

Участники туристической деятельности имеют право на:

необходимую и достоверную информацию о программе туристического путешествия, иную информацию, предусмотренную законодательством о защите прав потребителей, а при международном туризме - также информацию, определенную частью четвертой статьи 14 настоящего Закона;

свободу передвижения, свободный доступ к туристическим ресурсам с учетом принятых в стране (месте) временного пребывания ограничительных мер;

защиту своих прав как потребителей туристических услуг;

неразглашение сведений о себе, полученных исполнителем договора оказания туристических услуг, договора оказания экскурсионных услуг, и стране (месте) временного пребывания туриста, экскурсанта, если иное не установлено законодательными актами или если участник туристической деятельности не выразил согласия на распространение таких сведений;

обеспечение субъектом туристической деятельности безопасности оказываемых туристических услуг;

возмещение субъектом туристической деятельности причиненных убытков (вреда) в случаях и порядке, установленных законодательством.

Участники туристической деятельности обязаны:

соблюдать законодательство страны (места) временного пребывания, уважать ее политическое и социальное устройство, обычаи, традиции, религии населения;

бережно относиться к окружающей среде, материальным историко-культурным ценностям;

соблюдать правила въезда и выезда страны (места) временного пребывания (стран транзитного проезда);

соблюдать правила личной безопасности;

исполнять условия договора оказания туристических услуг.

Участники туристической деятельности могут иметь иные права и нести иные обязанности в соответствии с законодательством.

Статья 14. Права и обязанности субъектов туристической деятельности

Субъекты туристической деятельности имеют право:

на продвижение и реализацию туров в соответствии с настоящим Законом и иными актами законодательства;

на получение в государственных органах, иных организациях в установленном законодательством порядке информации, необходимой для осуществления их деятельности;

принимать участие в разработке программ в сфере туризма;

оказывать отдельные услуги, связанные с организацией туристического путешествия.

Туроператоры дополнительно к правам, определенным частью первой настоящей статьи, имеют право:

на формирование тура по своему усмотрению, по заказу участников или субъектов туристической деятельности;

определять минимальное количество туристов, экскурсантов, необходимое для совершения туристического путешествия.

Субъекты туристической деятельности обязаны:

принимать необходимые меры по соблюдению прав и законных интересов участников туристической деятельности;

предоставлять участникам туристической деятельности необходимую и достоверную информацию о программе туристического путешествия, а также иную информацию, предусмотренную законодательством о защите прав потребителей;

обеспечить безопасность туристических услуг, а также провести инструктаж в порядке, установленном Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, о соблюдении правил личной безопасности туриста, экскурсанта;

возместить в случаях и порядке, установленных законодательством, убытки (вред), причиненные участнику туристической деятельности;

исполнять условия договора оказания туристических услуг.

При организации международного туризма субъекты туристической деятельности также обязаны при заключении договора оказания туристических услуг предоставить участникам туристической деятельности следующую информацию:

об основных правилах въезда и выезда страны (места) временного пребывания (стран транзитного проезда), о сборах, уплачиваемых туристом, экскурсантом во время совершения туристического путешествия, в том числе в пунктах пропуска и прибытия (аэропортах, портах и др.);

о необходимости предоставления гарантий оплаты оказания медицинской помощи для въезда в страну (место) временного пребывания в случае, если законодательством страны (места) временного пребывания установлены такие требования;

об обычаях, традициях населения страны (места) временного пребывания, о религиозных обрядах, святынях, материальных историко-культурных ценностях, состоянии окружающей среды, санитарно-эпидемиологической обстановке;

о телефонах и адресах дипломатических представительств или консульских учреждений государства гражданской принадлежности или обычного места жительства туриста, экскурсанта в стране (месте) временного пребывания либо об иных организациях, в которые можно обратиться для защиты прав и законных интересов туристов, экскурсантов в стране (месте) временного пребывания.

Субъекты туристической деятельности могут иметь иные права и нести иные обязанности в соответствии с законодательством.

Статья 14-1. Реестр субъектов туристической деятельности

В Республике Беларусь в целях учета и систематизации информации о субъектах туристической деятельности формируется реестр субъектов туристической деятельности (далее - реестр).

В реестр включаются сведения о субъектах туристической деятельности, осуществляющих свою деятельность на территории Республики Беларусь.

В реестр включаются следующие сведения о субъекте туристической деятельности:

наименование субъекта туристической деятельности;

регистрационный номер в Едином государственном регистре юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, учетный номер плательщика (для субъектов туристической деятельности, зарегистрированных в Республике Беларусь);

обособленные подразделения (филиалы, представительства) юридического лица;

организационные формы туризма;

адрес официального сайта в глобальной компьютерной сети Интернет, адрес электронной почты (при их наличии), номер контактного телефона;

сведения о приостановлении туристической деятельности, сроке такого приостановления;

наличие добровольной сертификации туристических услуг.

Формирование и ведение реестра осуществляются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь в порядке, определенном этим Министерством.

Включение сведений в реестр, внесение изменений и (или) дополнений в сведения, содержащиеся в реестре, и исключение таких сведений из него осуществляются на основании информации субъекта туристической деятельности, которая должна им представляться в Министерство спорта и туризма Республики Беларусь по формам, установленным Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Представление информации субъектом туристической деятельности в Министерство спорта и туризма Республики Беларусь осуществляется в письменной форме или в виде электронного документа.

Сведения о субъектах туристической деятельности, содержащиеся в реестре, размещаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь на своем официальном сайте в глобальной компьютерной сети Интернет.

Основанием для исключения сведений о субъекте туристической деятельности из реестра является исключение субъекта туристической деятельности из Единого государственного регистра юридических лиц и

индивидуальных предпринимателей либо прекращение им туристической деятельности.

Статья 15. Формирование и продвижение тура

Формирование тура включает в себя составление программы туристического путешествия и формирование комплекса туристических услуг, позволяющих совершить туристическое путешествие. К формированию тура также относится приобретение права на реализацию тура либо комплекса туристических услуг, сформированных нерезидентом Республики Беларусь.

Программа туристического путешествия включает в себя информацию:

о маршруте туристического путешествия, дате и времени начала и окончания туристического путешествия;

о порядке встречи и проводов, сопровождения туриста, экскурсанта;

о характеристике транспортных средств, осуществляющих перевозку туриста, экскурсанта, сроках стыковок (совмещений) рейсов;

о характеристике объектов для размещения туристов, в том числе их местоположение, классификация по законодательству страны (места) временного пребывания, правила временного проживания, а также иная обязательная информация, установленная законодательством страны (места) временного пребывания;

о порядке обеспечения питания туриста, экскурсанта во время осуществления туристического путешествия;

о перечне и характеристике иных оказываемых туристических услуг.

Комплекс туристических услуг составляют услуги, которые оказывает туроператор самостоятельно и (или) права на которые туроператор приобретает на основе договоров с третьими лицами.

Продвижение тура включает в себя комплекс мер, направленных на формирование спроса на туристические услуги, в том числе посредством рекламы, участия в специализированных выставках, ярмарках, создания интернет-порталов, издания каталогов, буклетов.

Статья 16. Реализация тура

Реализация тура субъекту туристической деятельности осуществляется на основании договора комиссии или иных договоров, не запрещенных законодательством.

Реализация тура участнику (участникам) туристической деятельности осуществляется на основании договора оказания туристических услуг.

Статья 17. Договор оказания туристических услуг

По договору оказания туристических услуг исполнитель (субъект туристической деятельности) обязуется по заданию заказчика (участника туристической деятельности) оказать туристические услуги, а заказчик обязуется их оплатить. К договору оказания туристических услуг применяются правила, установленные законодательством для договора возмездного оказания услуг.

Договором оказания туристических услуг может быть предусмотрено исполнение всех или части обязательств исполнителя по договору третьими лицами. Исполнение обязательств третьими лицами не освобождает исполнителя по договору от ответственности перед заказчиком за неисполнение или ненадлежащее исполнение третьими лицами обязательств по договору оказания туристических услуг.

Договор оказания туристических услуг заключается в письменной форме и кроме существенных условий, определенных законодательством, должен содержать следующие существенные условия:

абзац исключен.

стоимость туристических услуг, сроки и порядок их оплаты;

сведения об исполнителе, его месте нахождения (месте жительства индивидуального предпринимателя) и банковские реквизиты;

сведения о заказчике, а также о третьих лицах, если договором для них предусмотрено оказание туристических услуг, в объеме, необходимом для оказания туристических услуг;

программу туристического путешествия;

права, обязанности и ответственность сторон;

условия изменения и расторжения договора оказания туристических услуг, порядок урегулирования возникших споров и возмещения причиненных убытков (вреда);

иные условия, относительно которых по заявлению одной из сторон должно быть достигнуто соглашение.

Каждая из сторон вправе потребовать изменения или расторжения договора оказания туристических услуг в связи с существенными изменениями обстоятельств, из которых стороны исходили при его заключении, в соответствии с Гражданским кодексом Республики Беларусь.

Типовая форма договора оказания туристических услуг утверждается Советом Министров Республики Беларусь.

Статья 18. Правила оказания туристических услуг

Оказание туристических услуг осуществляется в соответствии с Правилами оказания туристических услуг, утверждаемыми Советом Министров Республики Беларусь.

Статья 19. Качество туристических услуг

Качество туристических услуг должно соответствовать условиям договора оказания туристических услуг, обязательным для соблюдения требованиям технических нормативных правовых актов в области технического нормирования и стандартизации, а при их отсутствии или неполноте - требованиям, обычно предъявляемым к услугам соответствующего типа.

Если законодательством страны (места) временного пребывания предусмотрены обязательные требования к качеству туристических услуг, такие услуги должны быть оказаны с соблюдением этих требований.

Требования, связанные с недостатками качества туристических услуг, предъявляются заказчиком исполнителю договора оказания туристических услуг в соответствии с законодательством.

Статья 20. Односторонний отказ от исполнения обязательств по договору оказания туристических услуг

Заказчик вправе отказаться от исполнения обязательств по договору оказания туристических услуг при условии оплаты исполнителю фактически понесенных им расходов.

Исполнитель вправе отказаться от исполнения обязательств по договору оказания туристических услуг лишь при условии полного возмещения заказчику убытков. При этом, если исполнитель договора оказания туристических услуг отказывается от исполнения обязательств по договору во время совершения туристического путешествия, он обязан по желанию туриста, экскурсанта организовать их возвращение в место начала (окончания) туристического путешествия на условиях, не хуже предусмотренных договором оказания туристических услуг.

ГЛАВА 4 ОТДЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЭКСКУРСИОННОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Статья 21. Экскурсионное обслуживание

Экскурсионное обслуживание осуществляется на основании:

договора оказания туристических услуг, когда оно является частью комплекса (комплексом) туристических услуг, оказываемых во время совершения туристического путешествия или в связи с ним;

договора оказания экскурсионных услуг, когда оно осуществляется посредством оказания только услуг экскурсоводов, гидов-переводчиков, иных лиц, наделенных правом проведения экскурсий, в том числе с использованием транспортных средств.

Законодательством могут быть установлены случаи, при которых экскурсионное обслуживание осуществляется на основании договоров, не предусмотренных частью первой настоящей статьи.

Если договором оказания экскурсионных услуг не предусмотрено иное, договор оказания экскурсионных услуг считается заключенным в надлежащей форме с момента выдачи экскурсанту документа, формируемого кассовым оборудованием и (или) платежным терминалом и подтверждающего оплату за оказываемые услуги независимо от форм расчета, или квитанции либо с

момента совершения платежа за экскурсионные услуги посредством автоматизированной информационной системы единого расчетного и информационного пространства Республики Беларусь. Форма бланка квитанции устанавливается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Статья 22. Проведение экскурсий на территории Республики Беларусь

При экскурсионном обслуживании экскурсии на территории Республики Беларусь проводят экскурсоводы и гиды-переводчики, прошедшие профессиональную аттестацию, подтверждающую их квалификацию, а также работающие в организациях при проведении экскурсий в данных организациях, иные лица в соответствии с законодательными актами.

Порядок и условия прохождения профессиональной аттестации, подтверждающей квалификацию экскурсоводов, гидов-переводчиков, определяются Советом Министров Республики Беларусь.

Статья 23. Национальный реестр экскурсоводов и гидов-переводчиков Республики Беларусь

В Республике Беларусь ведется Национальный реестр экскурсоводов и гидов-переводчиков Республики Беларусь, в который включаются сведения об экскурсоводах и гидах-переводчиках, прошедших профессиональную аттестацию, подтверждающую их квалификацию.

Республиканский орган государственного управления, ответственный за ведение Национального реестра экскурсоводов и гидов-переводчиков Республики Беларусь, и порядок ведения Национального реестра экскурсоводов и гидов-переводчиков Республики Беларусь определяются Советом Министров Республики Беларусь.

ГЛАВА 5 БЕЗОПАСНОСТЬ В СФЕРЕ ТУРИЗМА. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НАРУШЕНИЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА О ТУРИЗМЕ

Статья 24. Общие вопросы безопасности в сфере туризма

Под безопасностью в сфере туризма понимаются сохранность жизни, здоровья, имущества туристов, экскурсантов, ненанесение вреда окружающей среде при совершении туристических путешествий.

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь информирует субъектов и участников туристической деятельности о странах (местах), посещение которых в данное время представляет угрозу безопасности туристов, экскурсантов, посредством размещения соответствующих сведений в республиканских средствах массовой информации.

Статья 25. Обеспечение безопасности туристов, экскурсантов в случае возникновения чрезвычайных ситуаций

В случае возникновения чрезвычайных ситуаций в пределах территории Республики Беларусь государство принимает меры по охране жизни, здоровья и имущества туристов, экскурсантов.

В случае возникновения чрезвычайных ситуаций за пределами территории Республики Беларусь при международном выездном туризме государство принимает меры по охране жизни, здоровья и имущества туристов, экскурсантов, в том числе меры по их эвакуации из страны (места) временного пребывания.

Статья 26. Предоставление гарантий оплаты оказания медицинской помощи туристам, экскурсантам

Субъект туристической деятельности по желанию участника туристической деятельности обязан обеспечить предоставление гарантий оплаты оказания медицинской помощи туристам, экскурсантам для въезда в страну (место) временного пребывания, если законодательством страны (места) временного пребывания установлены такие требования.

Основной формой предоставления гарантий оплаты оказания медицинской помощи туристам, экскурсантам является страхование жизни и здоровья.

Статья 27. Ответственность за нарушение законодательства о туризме

Нарушение законодательства о туризме влечет за собой ответственность в соответствии с законодательными актами.

5.4 СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ И ПОНЯТИЙ

«Здоровье дороже золота»

Уильям Шекспир,

английский поэт и драматург

.

Авитаминоз - болезненное состояние организма, вызванное недостаточным поступлением витаминов, нарушением их усвоения или угнетением их синтеза кишечными микроорганизмами.

Адаптация - процесс приспособления организма к изменившимся условиям окружающей среды, жизни, рода деятельности.

Аллергия - состояние повышенной и измененной чувствительности организма к некоторым веществам, т.н. аллергенам.

Анкетирование - психологический вербально-коммуникативный метод, в котором в качестве средства для сбора сведений от респондента используется специально оформленный список вопросов — анкета.

Аритмия сердца - нарушение частоты или последовательности сердечных сокращений. Виды аритмий: учащение (тахикардия) или замедление (брадикардия) ритма; преждевременные сокращения (экстрасистолия); дезорганизация ритмической деятельности (мерцательная аритмия) и т.д.

Аффект — эмоциональный процесс взрывного характера, характеризующийся кратковременностью и высокой интенсивностью, часто сопровождающийся резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в работе внутренних органов. Аффекты отличают от эмоций, чувств и настроений.

Болезнь - нарушение нормальной жизнедеятельности организма, возникшее при действии на него повреждающих факторов или обусловленное пороками развития, а также генетическими (наследственными) дефектами.

Волонтер – человек, осуществляющий деятельность в сфере физической культуры и спорта (далее – волонтер), – физическое лицо, добровольно

оказывающее информационную и (или) организационную помощь болельщикам и иным лицам при проведении спортивно-массового мероприятия или спортивного соревнования на основании безвозмездного гражданско-правового договора, заключенного с организатором спортивно-массового мероприятия или организатором спортивного соревнования;

Воспитание - это культуросообразный, социально ориентированный педагогический процесс, направленный на приобщение ребенка к ценностям культуры, овладение им социальным опытом, развитие ценностно-смысловой сферы его сознания, становление личности и индивидуальности

Здоровый образ жизни - рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья.

Здоровый образ жизни – это интегративное понятие, включающее в себя целый ряд определенных знаний, правил и ценностей о здоровьесбережении и здоровьесберегающей среде, соблюдение которых дает возможность каждому человеку, любого возраста, положения и статуса укреплять, восстанавливать, поддерживать свое здоровье в здоровом биоритме как можно дольше (по количеству лет), что способствует активной и позитивной жизнедеятельности личности для полноценной самореализации в современных условиях.

Здоровье - состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Иммунитет - невосприимчивость организма к инфекционным и неинфекционным агентам и веществам, обладающим антигенными свойствами.

Индивидуальность – это набор уникальных черт и особенностей, которые отличают одного индивида от всех остальных; своеобразие личности и психики человека

Компоненты здорового образа жизни: рациональный режим труда и отдыха; двигательная активность; полноценное и сбалансированное питание;

соблюдение правил личной гигиены, закаливание и массаж; гармоничные сексуальные отношения; культура межличностного общения и психофизическая регуляция; отсутствие вредных привычек.

Концептуальные базовые составляющие здорового стиля жизни: - с философских экзистенциальных позиций - ценностно-мотивационные стратегии и установки, позволяющие понять здоровый стиль жизни как важнейший человеческий способ жизнедеятельности по сохранению и укреплению здоровья; - с психолого-педагогических взглядов - системные знания о механизмах, обеспечивающих здоровье человека, навыки и умения по осуществлению здорового стиля жизни; - с физиологической точки зрения - деятельность по удовлетворению биологически необходимых для человека потребностей в двигательной активности и сбалансированном питании.

Критерии психического здоровья: осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»; чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях; критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам; соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям; способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами; способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы; способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Личность – это человек, обладающий определенным набором психологических свойств, на которых основываются его действия и поступки, имеющие значение для общества; внутреннее отличие одного человека от остальных.

Личность интуитивно-логического типа - это мыслители-теоретики, стремящиеся к новому знанию ради знания, их «научная жилка» подталкивает к построению более-менее правдоподобных концепций не только

относительно мировых проблем, но и прозаических, будничных жизненных ситуаций.

Личность интуитивно-чувственного типа - это художественные натуры, высокочувствительные к эстетическим и этическим сторонам жизни, обладающие прирожденной эмпатией и высоким интересом к другому человеку. Они придают большое значение духовным исканиям, которые могут привести к глубокой и искренней религиозности.

Личность сенсорно-импульсивного типа - это тоже художники, однако с большей долей прагматизма, чем у интуитивно-чувственных, не склонные, в отличие от них, к сентиментальности и романтизму. Их художественное начало проявляется в мастерстве спонтанных и скоротечных коммуникаций и психомоторной одаренности.

Личность сенсорно-планирующего типа - это мыслители-практики, их ум избегает всего неясного, они всегда думают о деле, стремясь внести в него порядок, организованность и логическую последовательность. Склонны придерживаться социальных норм и стереотипов, особенно с их внешней, ритуальной стороны. Им свойственно серьезное и ответственное отношение к различным видам деятельности и общения, которые осознаются ими как выполнение определенных обязанностей, причем рационально обоснованных.

Маршрут туристического путешествия - спланированный путь следования туриста, экскурсанта, включающий перечень основных мест, последовательно посещаемых туристом, экскурсантом во время совершения туристического путешествия;

Монотония (греч. monos - один, tonos - напряжение) – диагностируемое состояние сниженной работоспособности в результате выполнения однообразной работы.

Настроение — достаточно продолжительный эмоциональный процесс невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон для протекающих психических процессов. Настроения принято отличать от

аффектов, чувств и эмоций. По эмоциональному тону оно может быть ровным, пониженным, повышенным, тревожным и др

Отличие психологического здоровья от психического, главным образом заключается в том, что психическое здоровье имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, а психологическое – относится к личности в целом и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского аспекта.

Психологическое здоровье - необходимое условие полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.

Психическое пресыщение (**психологическое** насыщение) — **психологическое** состояние сниженной работоспособности, вызванное однообразной, малосодержательной деятельностью, не интересной для субъекта.

Психическое пресыщение в спорте появляется либо вслед за состоянием монотонии (если работа не прекращается долгое время), либо развивается первично. Последний случай характерен для людей, имеющих «взрывную» типологию (в большей мере склонных к быстродействию и к выполнению кратковременной интенсивной деятельности): слабую нервную систему, высокую подвижность возбуждения и преобладание возбуждения на эмоционально-мотивационном уровне регулирования.

Причины и факторы, вызывающие стресс (психологи называют их стрессоры): перемены в жизни (каникулы, новая работа, брак, развод и т.д.); любая сильная эмоция; усталость; физическая травма, операция, заболевание; шум; резкие изменения температуры и т.д.

Профилактика - система мероприятий, проводимых с целью предупреждения возникновения и развития заболеваний, охраны и укрепления здоровья и физического развития, сохранения трудоспособности и обеспечения долголетия.

Рациональное или адекватное питание (лат. R*ationalis* - разумный, осмысленный) - это физиологически полноценное питание здоровых людей, которое соответствует энергетическим, пластическим, биохимическим потребностям организма.

Стиль - это типологически обусловленной индивидуально-своеобразной устойчивой способ выполнения того или иного вида деятельности

Стиль деятельности - совокупность индивидуальных особенностей определенной деятельности личности, влияющая на способ достижения цели этой деятельности, обусловливающая своеобразие ее выполнения. В стиле деятельности всегда проявляются индивидуальные и типичные особенности личности.

Страсть — сильное, доминирующее над другими, чувство человека, характеризующееся энтузиазмом или сильным влечением к объекту страсти. Объектами страсти могут быть как люди, так и предметы или идеи.

Стратегии управления индивидуальным здоровьем: первая - активная, профилактическая, её цель - беречь, укреплять, защищать, развивать здоровье; её реализация требует знаний и умений, каждодневных усилий, личной ответственности. Эта стратегия опирается на ценностные ориентиры и проявляется в соблюдении здорового образа жизни и экологической безопасности, что в понятии культура здоровья. Вторая стратегия управления индивидуальным здоровьем – «борьба с болезнями». Эта стратегия - пассивная, здесь от человека требуется знать, уметь, действовать; бороться будут врачи. Каждый человек думает сам, какую стратегию принять к действию.

Стресс - неспецифическая реакция организма, развивающаяся под влиянием различных интенсивных или новых воздействий (боли, холода, чрезмерной физической нагрузки, психоэмоциональной травмы и др.).

Студенческий спорт – часть физической культуры и спорта, направленная на физическое воспитание обучающихся в учреждениях

профессионально-технического, среднего специального и высшего образования, в том числе спортсменов, их подготовку к участию и участие в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, спортивных мероприятиях;

Тесты личности (Personality tests) — тесты психологического тестирования, направленные на изучение характера, способностей, эмоций, потребностей и других свойств человеческой личности.

Туризм - туристическое путешествие, а также деятельность юридических лиц, физических лиц, в том числе индивидуальных предпринимателей, по его организации;

Турист - физическое лицо, совершающее туристическое путешествие на период от 24 часов до одного года или осуществляющее не менее одной ночевки в стране (месте) временного пребывания;

Установка — это готовность человека к определенному действию или к определенному восприятию окружающей действительности. Установка — более высокая психологическая инстанция, чем мотивация, — формируется на основе мотивации и непосредственно корректируется системой ценностей, поэтому одни и те же мотивы у разных людей могут дать начало различным установкам, зависящим от системы ценностей индивида.

Физическая культура – составная часть культуры, сфера деятельности, представляющая собой совокупность видов деятельности, основанных на духовных и материальных ценностях, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности;

Физическое воспитание – комплексный процесс, направленный на физическое развитие человека, приобретение им умений, навыков и знаний в сфере физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека, включающий физическую подготовку;

Физическое развитие - совокупность морфологических и функциональных свойств организма, определяющих запас его физических сил, выносливость и дееспособность.

Физкультурно-оздоровительная работа – подготовка и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий;

Физкультурно-оздоровительное мероприятие – мероприятие оздоровительного характера, направленное на укрепление здоровья в процессе физического воспитания;

Физкультурно-спортивные сооружения – объекты, предназначенные для занятия физической культурой и спортом;

Формула сбалансированного питания взрослого здорового человека - обеспечивает оптимальное соотношение основных питательных и биологически активных веществ, способных проявить в организме максимум полезного биологического действия. Соотношение по массе между белками, жирами и углеводами по этой формуле составляет: белки 1: жиры 1,1-1,2: углеводы 4,6.

Школьный спорт – часть физической культуры и спорта, направленная на физическое воспитание обучающихся в учреждениях общего среднего образования, в том числе спортсменов, их подготовку к участию и участие в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, спортивных мероприятиях.

ЛИТЕРАТУРА ОСНОВНАЯ

1. Аигина Е.В. Лечебно-оздоровительный туризм : новые виды и возможности развития / Е.В. Аигина, Н.И. Тульская // Курорт.-рекреац. комплекс в системе регион. развития : инновац. подходы. – 2013. - № 1. – С. 461-465.

2. Анисимов В. В. Экспресс-диагностические методы оценки здоровья: Урок-практикум/В. В. Анисимов// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №7. – С.8-13.

3. Антропова М.В., Манке Г.Г., Бородкина Г.В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся. // Здравоохранение Российской Федерации. - 2008. - № 3. - С. 29-32.

4. Арефьев В.Е. Введение в туризм: Учебное пособие. Изд-во АГУ, 2008. 576 с.

5. Аринович, И.С. Туристско-экскурсионный бизнес : учеб.-метод. пособие / И.С. Аринович. – Минск : БГПУ, 2012. – 260 с.

6. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. М., 2008.-251 с.

7. Балашова, В.Ф. Физиология человека: тестовый контроль знаний: Метод. пособие / В.Ф. Балашова. - М.: Физ. культура, 2007. - 128 с.

8. Беляков О. И., Мещерякова И. В. Семейный туризм как форма досуговой деятельности // Известия ПгПу им. В.Г. Белинского. 2012. № 28. с. 690–693.

9. Бергман И. Представления. Киноповести / Пер. со швед. А.А. Афиногеновой. — М. : ИНДРИК, 2005. — С.158.

10. Билецкая И. Деловой туризм в контексте международного туризма. - Журнал Европейской экономики. Том 10(№2), июнь 2011 – С.4-8.

11. Биржаков М.Б. Специальные виды туризма/ М. Б. Биржаков.-Спб: СПбГИЭУ, 2011. - 70 с.

12. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 1999. – 125 с.

13. Борисевич, А.Р. Экология и здоровье / А.Р.Борисевич // Здаровы лад жыцця. – 1997. – Вып.3. – С.9-10.

14. Борисевич, А.Р.Здоровый образ жизни и витамины / А.Р.Борисевич // Весник адукацыи, № 6, 2008. – С. 57 – 62.

15. Борисевич, А.Р. Пресс-конференция на тему «Растения и здоровье человека» / Куратору академической группы: Метод. пособие /Под ред. Р.С. Пионовой, Мн.: БГПУ, 2004. – С.76-79.

16. Борисевич, А.Р. Акмеологическая компонента в здоровьесбережении педагога / Н. В. Самусева, А. Р. Борисевич // Научные исследования и образовательные практики в XXI веке: состояние и перспективы развития: материалы междунар. науч.-практ. заоч. конф., Смоленск, 30 окт. 2015 г. – Смоленск : Наукосфера, 2015. – С. 54–55.

17. Борисевич, А.Р. Основные пути формирования мотивации учащейся молодежи к здоровому образу жизни / А. Р. Борисевич, В. И. Врублевская // Через физическую культуру и спорт к здоровому образу жизни: материалы III междунар. заоч. науч.-практ. интернет-конф., посвящ. Массовым спортивным движениям в России и в мире; Уфа, 25 дек. 2015 г. [Электронный ресурс] / Уфим. гос. ун-т экономики и сервиса, отв. ред. О. А. Малушко. – Уфа: УГУЭиС, 2015. – С. 113-116.

18. Борисевич, А.Р. Сущность мотивации здорового образа жизни у учащейся молодежи Республики Беларусь /А. Р. Борисевич, Н. В. Сизова // Через физическую культуру и спорт к здоровому образу жизни: материалы III междунар. заоч. науч.-практ. интернет-конф., посвящ. Массовым спортивным движениям в России и в мире; Уфа, 25 дек. 2015 г. [Электронный ресурс] / Уфим. гос. ун-т экономики и сервиса, отв. ред. О. А. Малушко. – Уфа: УГУЭиС, 2015. - 143-146.

19. Борисевич, А.Р. Здоровье как ценность будущего учителя физической культуры /А.Р.Борисевич, А.А.Лычковский / Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности, посвящ.100-летию БНТУ и 10-летию СТФ /VI Междунар.науч.-технич.конф., 22-23.окт.2020 г. Мн.: БНТУ. – С.68-71.

20. Борисевич, А.Р. Формирование экологичной личности на основе физической культуры и культуры здоровья / А.Р. Борисевич, М.М. Круталевич, О.Н. Онищук / Сахаровские чтения 2018 года: экологические проблемы XXI века: материалы 18-й международной научной конференции, 17-18 мая 2018 г., г.Минск, Республика Беларусь: в 3 ч./ Минск: ИВЦ Минфина, 2018 – Ч.3. - С. 241 – 242.

21. Вайнер Э. Н. Валеологические подходы и критерии здоровья и болезни/Э. Н. Вайнер//ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2008. — №12, 2009. — №1. – С.47.

22. Василеня, А.А. Разработка привлекательного туристического продукта на занятиях по дисциплине «менеджмент туризма» / А.А. Василеня, А.Р. Борисевич / 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. 35-37.

23. Василеня, А.А. Архитектурное наследие белорусской культуры как христианская ценность / А.А. Василеня / Христианские ценности в культуре современной молодежи: материалы VI Междунар. студ. науч. конф., Минск, 27 окт. 2017 г./ ред.-сост.: С.И. Шатравский, С.А. Юшкевич. – Минск: Изд. центр БГУ, 2017. – 31-34.

24. Василеня, А.А. Туристско-экскурсионная деятельность как средство формирования здорового образа жизни будущего учителя физической культуры / А.А. Василеня / Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и

оздоровления различных категорий населения: сб. мат-лов XVI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (РИНЦ)/ Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. – Сургут: СурГУ, 2017. – 86-89.

25. Василеня, А.А. Успешная деятельность менеджера по туризму (на примере изучения учебной дисциплины «Теория и практика экскурсионного туризма»)» / А.А. Василеня / Профессиональное образование – условие успешной социализации будущих специалистов в современных экономических условиях: сборник материалов II Всероссийской студенческой научно-практической конференции (РИНЦ) / М: Издательство «Перо», Борисоглебск, 2017 – 20-24 с.

26. Василеня, А.А. Разработка кураторского часа по теме «Беларусь – Туркменистан: традиции дружбы и партнерства» как возможность образовательной интеграции иностранных студентов / А.А. Василеня, А.Р. Борисевич / Высшая школа: проблемы и перспективы: материалы 13-й Междунар. науч.-метод. конф., Минск, 20 февр. 2018 г. В 3 ч. Ч.3. – Минск: РИВШ, 2018. – 186-188.

27. Василеня А.А., Борисевич А.Р. Интерактивные занятия по формированию экологической здоровьесберегающей компетентности будущих специалистов /Теория и практика физической культуры, спорта и туризма / Педагогические чтения: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р.Борисевич (отв.ред.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2018. – С.10-11.

28. Волков И. П., Соколов В.А. Физическая и умственная работоспособность в оценке здоровья студентов: Учеб.-метод. пособие. – Мн.: БГПУ, 2002. – 26 с.

29. Воскресенский В.Ю. Международный туризм. – М.: Юнити, 2006.

30. Гайворонский, И.В. Анатомия и физиология человека: Учебник для студентов учреждений среднего профессионального

образования / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 496 с.

31. Гончарук С. В.: Активный образ жизни и здоровье студента. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011

32. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе / Н.А. Горохова // ОБЖ. - 2010. - № 7. - С. 33-38.

33. Гритченко, Н.В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры / Н.В.Гритченко. - М.: Медицина, 1972. - 272 с.

34. Дружилов С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 4. С. 654-648.

35. Закон Республики Беларусь «О туризме» 25 ноября 1999 г. N 326-З (в ред. Законов Республики Беларусь от 09.01.2007 N 206-З, от 16.06.2010 N 193-З, от 22.12.2011 N 326-З, от 18.07.2016 N 410-З).

36. Залыгин, В. Е. О моделях определения здоровья в медицине и валеологии / В.Е. Залыгин // ОБЖ. – 2010. – № 1. – С. 41-43.

37. Ильина Е.Н. Туроперейтинг: стратегия обслуживания. М., 2008.-311 с.

38. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. - М., 2002. - 340 с.

39. Калюнов, Б.Н. Гимнастика в системе самостоятельных занятий студенческой молодежи: учеб.-метод. пособие / Б. Н. Калюнов [и др.]. – Мн.: БГПУ, 2005 – 48 с.

40. Квартальнов В.А. Туризм/ М.-Финансы и статистика, 2002.- 320 с.

41. Колбовский Е.Ю. Экологический туризм и экология туризма: уч. пособие. - М.: Академия, 2006. – 242 с.

42. Концепция развития туристско-рекреационного потенциала Крыма. Монография // Под ред. проф. М.Ю. Лайко. – М.: Издательский центр Onebook, 2014. – 274 с.

43. Филипп Котлер. Основы маркетинга. Пер. на русск. язык: В.Б. Бобров. – Philip Kotler. Marketing Essentials, 1984. M., 1990. // Электронная публикация: Центр гуманитарных технологий. – 20.02.2012. URL: http://gtmarket.ru/laboratory/basis/5091

44. Крачило Н.П. География туризма / Н.П.Крачило - М.:Высш. школа,1987 - 208 с.

45. Кузюкович А.П. Государственная политика по формированию здорового образа жизни в советской еларуси в 1920-1930-е гг.: автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. ист. наук: 07.00.02 / А. П. Кузюкович; БГПУ, Отечественная история. – М., 2013. – 24 с.

46. Кулагін, А. Праваслаўныя храмы Беларусі: Энцыклапедычны даведнік. - Мінск: БелЭнц., 2007. - С.231.

47. Кулагін, А. Каталіцкія храмы Беларусі: Энцыкл. даведнік. - Мінск: Бел.Энц. – 2008. - С.264.

48. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание : учеб. пособие для студентов подгот. учеб.-тренировоч. групп учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р. И. Купчинов. – Мн. : ТетраСистемс, 2006. – 352 с.

49. Максакова В.И. Педагогическая антропология: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.

50. Межкультурная коммуникация в контексте здорового образа жизни: спорт и физическая активность : практикум = Interkulture Kommunikation im Kontext des gesunden Ltbensstils : Sport und korperliche Aktivitat. Praktikum / сост. Ж.И. Езерская, Т.В. Пятигор, А.Р. Борисевич . – Минск : БГПУ, 2021. – 52 с.

51. Орлов Р.С., Ноздрачев А.Д., Нормальная физиология. – М.: Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа», 2005. – 142 с.

52. Подласый И.П. Педагогика. Новый курс: Учебник для студ. пед. вузов: В 2 кн. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн. 2: Процесс воспитания. – 256 с.

53. Поздняков, А. На зарядку становись! /А.Поздняков //Труд. – 2010. – № 12– С 4.

54. Саак А.Э. Менеджмент в социально-культурном сервисе и туризме. – М.: Питер, 2007. – 322 с.

55. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учебник для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. - М.: ИЦ Академия, 2009. - 384 с.

56. Синягина Н. Ю., Кузнецова И. В. Здоровье как образ жизни// Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова//Здоровье всех от А до Я. – 2007. – №2. – С.41-47.

57. Сирик Н.В. Гражданско-правовое регулирование экскурсионной деятельности в РФ / Н.В. Сирик // Туризм: право и экономика. — 2006.— N 2.— С. 4-5.

58. Скумин В.А. Искусство психотренинга и здоровье: Харьков, 1993. - 32 с.

59. Скумин В.А., Бобина Л.А. Пропедевтика культуры здоровья. Учебник. — Новочебоксарск: Терос, 1994. - 192 с.

60. Сманцер, А.П. Формирование у студентов ценностного отношения к образованию в процессе обучения: монография / А.П. Сманцер, Т.А.Ханалыев. – Минск : БГУ, 20100. – 152 с.

61. Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения: учеб. пособие. – Мн.: Бел. навука, 1998. – 557 с.

62. Суравегина И.Т. Здоровый образ жизни выбери сам: Здоровье человека как экологическая проблема/И.Т.Суравегина//Экология и жизнь. – 2007. — №4. – С.28-31.

63. Талалаева Г.В. Разработка инновационных технологий в сфере социального менеджмента//успехи современного естествознания. 2009. № 2. С. 511–512.

64. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – 448 с.

65. Указ Президента Республики Беларусь № 8 от 09.01.2017 «Об установлении безвизового порядка въезда и выезда иностранных граждан».

66. Фёдоров Б.М. Стресс и система кровообращения. М.: Медицина, 1990. – 142 с.

67. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека: Учебник / Н.И. Федюкович. – Р-н/Д: Феникс, 2013. - 510 с.

68. Физиология кровообращения. Физиология сердца / «Руководство по физиологии»/ Под ред. Е.Б. Бабского. Л.: Наука, 1980. - 232 с.

69. Хуусконен Н.М. Практика экскурсионной деятельности. - СПб.: Герда, 2006. – 122с.

70. Чудновский А.Д. Управление индустрией туризма. – М.: Кнорус, 2006. – 212 с.

71. Шмаков С. Детям о здоровье // Здоровье всех от А до Я. – 2007. – №2. – С.94-128.

72. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. — Метафора, 2010. — 124 с.

73. Экономика и организация туризма: международный туризм / под ред. И.А. Рябовой. – М.: Кнорус, 2006. – 154 с.

74. Экономика и организация туризма: международный туризм: Учеб.пособие/ Е.Л. Драчева, Ю.В. Забаев, Д.К. Исмаев и др.; под ред. И.А. Рябовой, Ю.В. Забаева, Е.Л. Драчевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.:КНОРУС, 2009. – 586 с.

75. Здоровье [Электронный ресурс]// Здоровый образ жизни, ЗОЖ. - Режим доступа: http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/ Дата доступа: 12.09.2018.

76. Министерство курортов и туризма Республики Крым. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://minkurort.ru/index.php?option=com_content&view=article&id/ Дата доступа: 15.04.2018.

77. Электронный портал: Картограф. [“ktrnhjyysqhtcehc] Режим доступа: http://www.kartograpf.ru/news/chto_takoe_semejnyj_turizm/ Дата доступа 30.11.2017.

78. Leicht athletik. Autorenkollektiv unter der Leitung von Gerhardt Schmolinsky. Sportverlag Berlin, 1996. – 243 p.

ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИСТОЧНИКИ ДЛЯ САМООБРАЗОВАНИЯ ПЕДАГОГА

1. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни. [Текст] / К.А. Абульханова-Славская – М.: Мысль, 1991. – 229с.

2. Агаджанян, Н.А., Труфанов, А.И., Шендеров, Б.А. Этюды об адаптации и путях сохранения здоровья. [Текст] / Н.А. Агаджанян, А.И. Труфанов, Б.А. Шендеров – М., Сирин, 2002. – 319 с.

3. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии. [Текст] / А. Адлер - М., 1995. – 435 с.

4. Акопова, М.А. Организационнопедагогические условия формирования культуры здоровья студентов гуманитарного профиля [Текст] / М.А.Акопова, Н.В. Попова// Теория и практика физической культуры – № 2, 2015. – С. 8-11.

5. Альциванович, К.К. 1000+1 совет о питании при занятии спортом. [Текст] / К.К. Альциванович – М.: Современный литератор, 2001. – 288с.

6. Амонашвили, Ш.А. Размышления о гуманной педагогике. [Текст] / Ш.А. Амонашвили – М.: Изд. дом Шалвы Амонашвили, 1996. – 496с.

7. Амосов, Н.М. Физическая активность и сердце. [Текст] / Н.М. Амосов, Я.М. Бендет. 3-е изд. перераб. и доп. – Киев: Здоровье, 1989. – 216 с.

8. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания. [Текст] / Б.Г. Ананьев – СПб.: Питер, 2001. – 288с.

9. Андрющенко, Л.Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура». [Текст] / Л.Б. Андрющенко //Теория и практика физической культуры. 2002. №2.

10. Андрющенко, Л.Б. Управление процессом интеграции спортивных и оздоровительных технологий в учебный процесс физкультурного образования студентов. [Текст] / Л.Б. Андрющенко, И.В. Лосева, И.В. Орлан //Теория и практика физической культуры. 2004. № 11. С. 44-48.

11. Андрющенко, О.Е. Аксиологические аспекты формирования здорового образа жизни учащейся молодежи: опыт регионального исследования [Текст]

/ О.Е. Андрющенко, В.Н. Гуляихин // Теория и практика физической культуры. - № 4. - 2016. - С.44-46.

12. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. [Текст] / П.К. Анохин – М.: Медицина, 1975. – 417 с.

13. Апанасенко, Г.Л. Валеология: первые итоги и ближайшие перспективы. [Текст] / Г.Л. Апанасенко // Теория и практика физической культуры. 2001. № 6. С. 2.

14. Артюхов, М.В. Инновационные подходы к организации здоровьесберегающей деятельности общеобразовательных учреждений. [Текст] / М.В. Артюхов, Л.А. Шевелева, О.А. Дубнова //Валеология. 2005. № 4. С. 100-112.

15. Аршавский И.А. Основы возрастной периодизации [Текст] / И.А. Аршавский // Возрастная физиология. – Л.: Наука, 1975. С. 67.

16. Асмолов, А.Г. Психология личности: Принципы общепедагогического анализа. [Текст] / А.Г. Асмолов - М.: Смысл, ИЦ «Академия», 2002. – 416с.

17. Баевский, Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и проблема восстановительной медицины. [Текст] / Р.М. Баевский, А.Л. Сыркин//Вестник восстановительной медицины. 2004. № 2. С. 18-22.

18. Бальсевич, В.К. Стратегия формирования здоровья человека средствами физического воспитания и спорта. [Текст] / В.К. Бальсевич // Материалы второго международного конгресса «Спорт и здоровье». – СПб.: «Олимп - СПб», 2005. С. 21 -22.

19. Бальсевич, В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты. [Текст] / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 2003. № 5. С.19-22.

20. Барабанщиков, Б.А. Системная организация и развитие психики. [Текст] / Б.А. Барабанщиков //Психологический журнал. 2003. № 1. С. 35-36.

21. Баршай, В.М. Педагогические условия формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом. [Текст] / В.М. Баршай, М.В. Белавкина // Физическая культура, спорт и туризм: сегодня и

завтра. Научные труды Международной научно-практической конференции под ред. Ю.И. Евсеева, Б.А. Кабаргина. Ростов-на-Дону, том 1, 2005. С. 171 - 173.

22. Башкин, В.М. Педагогическая диагностика как метод управления тренировочным процессом спортсменов. [Текст] / В.М.Башкин, А.А. Кабанов. // Теория и практика физической культуры. № 3. 2016. С. 78-81

23. Бегидова, С.Н. Теория и практика профессионально-творческого развития личности в процессе подготовки специалиста физической культуры и спорта [Текст]: Дисс. … д-ра пед. наук: 13.00.01 / С.Н. Бегидова; Адыгейский государственный университет. – Майкоп, 2001. – 434с.

24. Беженцева, Л.М. Оздоровительные технологии в физическом воспитании студенток специальных медицинских групп. [Текст] / Л.М. Беженцева // Теория и практика физической культуры. № 12. 2016. С. 79-82.

25. Безруких, М.М. Анализ здоровьесберегающей среды в учреждениях общего образования. [Текст] / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, В.В. Зайцева //Валеология. 2005. № 4. С. 85-93.

26. Беленов, Д.Л. Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни. [Текст] / Д.Л. Беленов, А.Ф. Родионов, Е.А. Уваров //Теория и практика физической культуры. 2006. № 1. С. 50-52.

27. Белых, С.И. – Стратегии совершенствования физического воспитания студентов [Текст] / С. И. Белых // Теория и практика физической культуры. № 10, 2015. С. 97.

28. Бикмухаметов, Р.К. Здоровье педагога как образовательная ценность. [Текст] / Р.К. Бикмухаметов // Теория и практика физической культуры. 1999. № 8. С. 18.

29. Бикмухаметов, Р.К. Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни будущих педагогов. [Текст] / Р.К. Бикмухаметов //Социально-гуманистические знания. 2003.

30. Бирюкова, Ю.Н. Формирование здорового образа жизни у учащихся общеобразовательной школы на основе здоровьесберегающих технологий.

[Текст]: автореф. дис. … канд. пед. наук 13.00.04 / Ю.Н. Бирюкова - Краснодар, 2004. - 23с.

31. Битинас, Б.П. О характере теоретических и эмпирических закономерностей педагогического процесса. [Текст] /Б.П. Битинас //XXI Герценовские чтения. Л., 1972. – 415 с.

32. Большой энциклопедический словарь. Под ред. А.М. Прохорова. 3-е издание. [Текст] / - М.: 1985. С. 1269.

33. Болотин, А.Э. Содержательные и организационные аспекты формирования навыков здорового образа жизни у студентов вуза [Текст] / А.Э. Болотин, О.В. Миронова, С.А. Лукина, Л.В. Ярчиковская // Теория и практика физической культуры. № 6. 2016. С.18-20.

34. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни [Текст] / А.Э. Болотин, Д.Б. Селюкин // Теория и практика физической культуры. № 7. 2015. С.32-34.

35. Бондаревская, Е.В. Воспитание как встреча с личностью. [Текст] /Е.В. Бондаревская – Ростов-на-Дону, 2006. – 480с.

36. Бондаревская, Е.В. Концепция и стратегии воспитания студентов в культурно- образовательном пространстве Педагогического института ЮФУ. [Текст] / Е.В. Бондаревская //под ред. В.И. Мареева. – Ростов-на-Дону, ИПО ПИ ЮФУ, 2007. – 80с.

37. Бондаревская, Е.В. Феноменологический анализ современных концепций воспитания. [Текст] / Е.В. Бондаревская //Теоретико-методологические проблемы современного воспитания. – Волгоград: Перемена, 2004. С. 3-16.

38. Бондарчук, Т.В. Гуманистическая направленность воспитания студентов факультета физической культуры и спорта. [Текст] / Т.В. Бондарчук, А.Р. Ишматова //Теория и практика физической культуры. 2006. № 8. С. 10-12.

39. Бондин, В.И. Воспитание личности в современных образовательных

системах. [Текст] / В.И. Бондин //Известия Южного отделения Российской академии образования. Выпуск VII. «Гуманитарная методология и практика личностно-ориентированного воспитания и непрерывного образования». – Ростов-на-Дону. 2006. С. 93-98.

40. Бондин, В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования. [Текст] / В.И. Бондин //Теория и практика физической культуры. 2004. № 10. С. 15-18.

41. Бондин, В.И. Безопасность жизнедеятельности [Текст]: учебное пособие. / В.И. Бондин, Ю.Г. Семехин, О.Г. Бериев – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К»; Ростов-на-Дону: Академцентр, 2008. – 352с.

42. Бондин, В.И. Здоровый образ жизни [Текст]: Концепции программы / В.И. Бондин - Ростов-на-Дону: РГПУ, 2002. – 92с.

43. Бондин, В.И. К вопросу о терминологии в федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования [Текст] / В.И. Бондин, М.В. Марченко // Интернет-журнал «Мир науки» 2017, Том 5, номер 1 http://mirnauki.com/PDF/38PDMN117.pdf (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

44. Будук–Оол, Л.К. Валеологическая оценка образа жизни студентов Тывинского государственного университета. [Текст] / Л.К. Будук–Оол //Валеология. 2005. № 2. С. 75- 81.

45. Булич, Э.Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. [Текст] / Э.Г. Булич, И.В. Муравов - Киев, 2003. 424с.

46. Бунак, В.В. Теоретические вопросы учения о физическом развитии и его типах у человека. [Текст] / В.В. Бунак //Ученые записки МГУ. № 34: Антропология. – 1940. С. 7-57.

47. Буренина, Е.Е. Роль развития двигательной сферы обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования. [Текст] Е.Е.Буренина,

48. Быков, А.Т. Методологическая основа здорового питания. [Текст] / А.Т.

Быков, Т.Н. Маляренко, Ю.Е. Маляренко //Валеология. 2008. № 1. С. 27-38.

49. Быков, В.С. Педагогическая технология физического самовоспитания учащейся молодежи. [Текст] / В.С. Быков, С.В. Михайлова //Теория и практика физической культуры. 2006. № 8. С. 13-16.

50. Быков, Е.В.Совершенствование методов контроля за тренировочным процессом на основе современных информационных технологий. [Текст] / Е.В. Быков, О.И. Коломиец. // Теория и практика физической культуры. № 5. 2016. С. 59-62.

51. Ваганова, И.Ю. Ментальное пространство физической культуры: психолингвистический аспект формирования здорового образа жизни [Текст] / И.Ю. Ваганова, М.Ю. Биктуганова, С.В. Казанцев, А.В. Разумова, Е.В. Харитонова // Теория и практика физической культуры. № 1. 2018. С. 97-99.

52. Вайнер, Э.Н. Валеология. [Текст]: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер; 2-е изд., испр. – М.: Флинта: Наука, 2002. – 416с.

53. Васильков, А.А. «Теория здоровья» как новая учебная дисциплина в академиях физической культуры. [Текст] / А.А. Васильков //Теория и практика физической культуры. 2000. № 4. С. 49.

54. Васякин, Б.С. Психологическое здоровье как психосоциальная проблема [Текст] / Б.С. Васякин, Ж.В. Коробанова, В.П. Андронов, Ж.Г. Гаранина // Теория и практика физической культуры. № 9. 2017. С.46-47.

55. Вахнин, Н.А. Валеолого-педагогическое сопровождение физического воспитания студентов технического вуза как фактор профессиональной подготовки и творческого развития личности. [Текст] / Н.А. Вахнин, Е.Г. Вахнина// Теория и практика физической культуры. № 5. 2017. С. 15-18.

56. Витько, С.Ю. Информационные организационно-дидактические технологии в системе физического воспитания студентов экономического университета. [Текст] / С.Ю. Витько, К.Э. Столяр, Е.Г. Стадник, М.Ю. Точигин, Р.Р. Пихаев // Теория и практика физической культуры. № 9. 2017. С. 16-19.

57. Виленский, М.Я. Конструирование содержания образования по

физической культуре. [Текст] / М.Я. Виленский, В.В. Черняев //Культура физическая и здоровье. 2004. № 1. С. 26- 29.

58. Виленский, М.Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни». [Текст] / М.Я. Виленский, С.О. Авчинникова //Теория и практика физической культуры. 2004. № 11. С. 2-7.

59. Вишневский, В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии). [Текст] / В.А. Вишневский - М.: Теория и практика физической культуры. 2002.- 270с.

60. Власова, Т.И. Духовно ориентированная парадигма воспитания в современной отечественной педагогике. [Текст] / Т.И. Власова //Теоретико-методологические проблемы современного воспитания. Сб. науч. тр. Под ред. Н.К.Сергеева, Н.М.Борытко.- Волгоград: Перемена, 2004. С. 139-149.

61. Власова, Т.И. Духовно ориентированная парадигма воспитания в отечественной педагогике. [Текст] / Т.И. Власова //Педагогика, 2006. № 10. С. 36-42.

62. Власова, В.П. Физкультурно-оздоровительная деятельность как средство развития социально значимых качеств у будущих учителей физической культуры. [Текст] / В.П. Власова, И.А. Неясова, О.Н. Карабанова // Теория и практика физической культуры. № 11. 2017. С. 18-22.

63. Волков, Н.И. Биохимия мышечной деятельности. [Текст] / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун – К.: Олимпийская литература, 2000. – 504с.

64. Выготский, Л.С. Лекции по психологии [Текст] / Л.С. Выготский. – Спб.: Союз, 1997. – 142 с.

65. Габриелян, К.Г. Особенности обучения основам здоровьесбережения в неспециализированном вузе. [Текст] / К.Г. Габриелян, Б.В. Ермолаев, И.О. Кутателадзе //Теория и практика физической культуры. 2004. № 11. С. 42-43.

66. Гаврилюк, В.В. Динамика ценностных ориентаций в период социальной трансформации. [Текст] / В.В. Гаврилюк, Н.А. Трикоз

//Социологические исследования. 2002. № 1, С. 96-105.

67. Гершунский, Б.С. Философия образования для XXI века (В поисках практико- ориентированных образовательных концепций). [Текст] / Б.С. Гершунский М., 1997.–697с.

68. Гилев, Г.А. Физическое воспитание в вузе. [Текст]: учебное пособие / Г.А. Гилев – М.: МГИУ, 2007. – 376с.

69. Глузман, Н.А. Формирование здоровьесберегающей компетенции при подготовке бакалавров по профилю «Физическая культура». [Текст] / Глузман Н.А., А.В. Солодников // Теория и практика физической культуры. № 8. 2017. С. 49-53.

70. Гончарук, С.В. Совершенствование образовательного процесса по физической культуре в вузе. [Текст] /С.В. Гончарук, И.Н. Никулин, В.А. Стрельцов, Я.А. Гончарук // Теория и практика физической культуры. № 6. 2017. С. 18-21.

71. Гудков, Ю.Э. Актуализация средового подхода как методологии рекреационно- оздоровительного пространства образовательного учреждения. / Ю.Э. Гудков, Н.В. Мазитова, О.В. Горбунова, Т.В. Стеблий // Теория и практика физической культуры. № 11. 2017. С. 99-102.

72. Гуревич, П.Б. Философия культуры. [Текст] / П.Б. Гуревич – М.: АО Аспект-Пресс, 1994. - 317с.

73. Гуревич, П.С. Философская антропология. [Текст]: учебное пособие / П.С. Гуревич – М.: Вестник, 1997. – 448с.

74. Давиденко, Д.Н. Основы здорового образа жизни. [Текст] / Д.Н. Давиденко //Вестник Балтийской Академии, 1996. Вып. 9. Здоровье человека – главная ценность. С. 15-23.

75. Дерябин, Д.Г., Волков, Н.А. и др. Здоровье студентов как условие успешности их обучения [Текст] / Д.Г. Дерябин, Н.А. Волков и др. //Валеология.2005. № 3. С. 30-35.

76. Добротворская, С.Г. Организационно-методические условия ориентации студентов на здоровый образ жизни. [Текст] / С.Г. Добротворская

// Теория и практика физической культуры. № 9. 2016. С. 28-32.

77. Дмитриева, Е.В. От социологии медицины к социологии здоровья. [Текст] / Е.В. Дмитриева //Социологические исследования. 2003. № 11. С. 51-57.

78. Дмитриева, Н.В., Глазачев, О.С. Индивидуальное здоровье и полипараметрическая диагностика функциональных состояний организма. [Текст] / Н.В. Дмитриева, О.С. Глазачев, - М., 2000

79. Дубровский, В.И. Движения для здоровья. [Текст] / В.И. Дубровский; серия «Физкультура и спорт». – М.: Знание новое в жизни и науке. 1989. Вып. 2. С. 3–94.

80. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. [Текст] / Ю.И. Евсеев; серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 387 с.

81. Журавлева, И.В. Здоровье подростков: социологический анализ. [Текст] / И.В. Журавлева - М.: Изд-во Института социологии РАН, 2002.- 240 с.

82. Железнякова, С.И. Ценности культуры здоровья в молодежном сознании. [Текст] / С.И. Железнякова, А.И. Панюков, Т.Ш. Мамедова, И.В. Тарасова // Теория и практика физической культуры. № 9. 2017. С. 99-102.

83. Загвязинский, В.И. Личностно-социальный подход в воспитании. [Текст] / В.И. Загвязинский //Педагогика. 2006. № 3. С. 106-108.

84. Зайцева, В.В. Индивидуальный подход в физическом воспитании и его реализация на основе компьютерных технологий. [Текст] / В.В. Зайцева, В.Д. Сонькин, С.И. Изаак – М.: «С. Принт», 1998. – 85 с.

85. Зайцева, В.В. Оптимизация двигательных режимов на основе типологических особенностей индивида. [Текст] / В.В. Зайцева, В.Д. Сонькин //Физическая особенность индивида: Сборник трудов лаборатории моделирования и комплексного тестирования ВНИИФК. – М., 1994. С. 21 -34.

86. Зиновьев, Н.А. Здоровье в системе ценностных ориентаций студентов в контексте спортивной деятельности [Текст] / Н.А. Зиновьев, Е.А. Бавыкин // Теория и практика физической культуры. № 5. 2017. С.19-20.

87. Зимняя, И.А. Педагогическая психология [Текст]: учебник для вузов / И.А. Зимняя; 2-е изд. доп., и перераб. – М.: Логос, 2000. – 384с.

88. Злыгостев, О.В. Взаимосвязь двигательной подготовленности с коэффициентом здоровья студентов индустриального вуза в процессе занятий мини-футболом (футзалом). [Текст] / О.В. Злыгостев, С.А. Татьяненко // Теория и практика физической культуры. № 12. 2017. С. 31-34.

89. Иванова, С.С. Проблемы реализации здоровьеформирующей технологии в поликультурном образовательном пространстве [Текст] / С.С. Иванова, Е.Л. Григорьева, О.В. Реутова, А.А. Зеленова, И.А. Седов // Теория и практика физической культуры. № 11. 2016. С.44-45.

90. Изаак, С.И. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья населения (возрастно-половые особенности студентов). [Текст] / С.И. Изаак, Т.В. Панасюк //Теория и практика физической культуры. 2004. № 11. С. 51-52.

91. Ирхин, В.Н. Мотивационное программно-целевое обеспечение физкультурно- оздоровительной деятельности в университете. [Текст] / В.Н. Ирхин, Л.А. Кадуцкая, Т.В. Никулина, А.П. Пересыпкин // Теория и практика физической культуры. № 6. 2017. С. 94-96.

92. Кадыров, Р.М. Моделирование объема и интенсивности нагрузки в процессе физической тренировки. [Текст] / Р.М. Кадыров, И.И. Михаил // Теория и практика физической культуры. № 8. 2016. С. 72-75.

93. Кадыров, Р.М. Модель самоуправления студентами физической тренировкой – [Текст] / Р.М. Кадыров, А.В. Караван, В.Д. Гетьман // Теория и практика физической культуры. № 9, 2015, С.3-5

94. Казин, Э.М. Здоровьесозидающие подходы и развитие системы образования в современных социокультурных условиях Кузбасса. [Текст] / Э.М. Казин, И.А. Свиридова, Т.Н. Семенкова // Валеология. 2005. № 4. С. 79-85.

95. Казначеев, В.П. Адаптация и конституция человека. [Текст] / В.П.

Казначеев, С.В. Казначеев – Новосибирск: Наука, 1988. -120с.

96. Каменский, М.И. Питание. Здоровье. Двигательная активность. [Текст] / М.И. Каменский – Киев: Науково думка, 1990. – 94с.

97. Кант, И. Сочинения в 6т. Т. 6 [Текст] / И. Кант – М.: Мысль, 1966. С. 15.

98. Капилевич, Л.В. Адаптация студентов с ограниченными возможностями здоровья к условиям инклюзивного образования [Текст] / Л.В. Капилевич, Е.В. Медведева, А.А. Ильин, К.В. Давлетьярова // Теория и практика физической культуры. № 8. 2017. С. 86-89.

99. Карпман, В.Л., Эрдман, К.Э. Питание. [Текст] / В.Л. Карпман, К.Э. Эрдман // Спортивная медицина.- К.: Олимпийская литература, 2003. С. 331-359.

100. Касаткина, Н.Э. Факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни студентов вуза [Текст] / Н.Э. Касаткина, Н.А. Мелешкова, Е.Л. Руднева //Валеология. 2005. № 4. С. 66-72.

101. Кобяков, Ю.П. Модель здоровья человека как структурная основа теории здоровья. [Текст] / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. 2006. № 1. С. 23-24.

102. Кобяков, Ю.П. Проблема унификации понятийного аппарата инновационных оздоровительных технологий [Текст] / Ю.П. Кобяков, А.В. Болотов // Теория и практика физической культуры. № 3. 2015. С.23-26.

103. Коваль, Т.Е. Информационно-коммуникационные технологии в реализации оздоровительных программ в вузе. [Текст] / Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская, С.М. Лукина // Теория и практика физической культуры. № 7. 2016. С. 9-12.

104. Коваль, Т.Е. Использование комбинированного подхода в технологии проектирования оздоровительных программ [Текст] / Т.Е.Коваль, Л.В. Ярчиковская, О.В. Ошина // Теория и практика физической культуры.№ 2, 2015.С. 98-101.

105. Коваленко, Т.Г. Основы здорового образа жизни и регулирование

работоспособности студентов [Текст] / Т.Г. Коваленко, Е.Л. Смеловская, Л. В. Агафонова. Учебное пособие. – Волгоград: изд-во ВогГУ, 2007. – 92 с.

106. Кожанов, В.В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивно ориентированного физического воспитания. [Текст] / В.В. Кожанов //Теория и практика физической культуры. 2006. № 2. С. 12-14.

107. Козлов, И.М. Проблемы интеграции теории, практики и образования в физическом воспитании и спорте. [Текст] / И.М. Козлов, Н.А. Орлова //Материалы VI научно- практической конференции «Физическая культура, спорт и туризм в России и ЮФО: состояние, тенденции, перспективы». – Ставрополь: Сервисшкола, 2006. С. 5-8.

108. Койпышева, Е.А. Мониторинговые технологии в оценке физической подготовленности студенток технического вуза [Текст] / Е.А. Койпышева, Л.Д. Рыбина, В.Ю. Лебединский // Теория и практика физической культуры. № 9, 2015. С. 11-14.

109. Кондаков, В.Л. Физкультурно-оздоровительная технология профилактики нарушений в состоянии дыхательной системы. [Текст] / В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, Н.В. Балышева // Теория и практика физической культуры. № 1. 2016. С. 34-37.

110. Кокурин, А.В. Роль регионального научно-практического центра физической культуры и здорового образа жизни в образовательной деятельности вуза [Текст] / А.В. Кокурин, Т.И. Шукшина, П.В. Замкин, В.В. Мирошкин // Теория и практика физической культуры. № 8. 2016. С.17-19.

111. Колбанов, В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения. [Текст] / В.В. Колбанов – СПб.: Деан, 2000. – 256с.

112. Колесникова, И.А. Идея духовного ученичества педагога в системе воспитания для работы с человеком. [Текст] / И.А. Колесникова //Теоретико-методологические проблемы современного воспитания: Сб. науч. тр. /Под ред. Н.К.Сергеева, Н.М.Борытко.- Волгоград: Перемена, 2004. С. 26-36.

113. Колесов, В.И. Преемственность физического воспитания молодежи в

целостном педагогическом процессе как основа здорового образа жизни в современном социуме [Текст] / В.И. Колесов, А.Н. Смолонская, Т.В. Седлецкая, С.И. Смолонский // Теория и практика физической культуры. № 3. 2018. С.100-101.

114. Кондраков, Г.Б. Студенческие спортивные проекты как важный фактор развития студенческого спорта. [Текст] / Г.Б.Кондраков, Л.Б. Андрющенко, Д.Г. Стеценко // Теория и практика физической культуры. № 5. 2017. С. 58-61.

115. Корецкая, И.А. Психологические аспекты организации системы управления здоровьем в вузе. [Текст] / И.А. Корецкая, Н.П. Дедов, С.А. Полевой, Н.В. Днепровская// Теория и практика физической культуры. № 9. 2017. С. 54-57.

116. Красникова, О.С. Сравнительный анализ физической подготовленности студенток в условиях реализации свободного выбора физкультурно-спортивной специализации [Текст] / О.С. Красникова, Л.Г. Пащенко, С.А. Давыдова // Теория и практика физической культуры. № 12, 2015. С. 37-40.

117. Красноперова, Н.А. Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни студента. [Текст] / Н.А. Красноперова // Теория и практика физической культуры. 2005. № 6. С. 16-19.

118. Крыжановский, Г.Н. Некоторые общепатологические и биологические категории: здоровье, болезнь, гомеостаз, адаптация, иммунитет. Новые подходы и определения. [Текст] / Г.Н. Крыжановский // Паталогическая физиология и экспериментальная терапия. 2004. № 3. С. 3-7.

119. Кульневич, С.В. Педагогика личности от концепций до технологий. [Текст] / С.В. Кульневич – Ростов-на-Дону: Творческий центр «Учитель», 2001. – 160с.

120. Куванов, В.А. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в аспекте социологического анализа. [Текст] / В.А. Куванов, Е.Н. Коростелев // Теория и практика физической культуры. № 5. 2017. С. 21.

121. Кузьмин, М.А. Развитие студенческого спорта в университетах России. [Текст] / М.А. Кузьмин, Н.А. Зиновьев, П.Б. Святченко // Теория и практика физической культуры. № 10. 2016. С. 60-63.

122. Кудрявцев, М.Д. Влияние мониторных вредных привычек на здоровый образ жизни студентов [Текст] / М.Д. Кудрявцев, И.Е. Крамида, А.Ю. Осипов // Теория и практика физической культуры. № 6. 2016. С.24-26.

123. Курысь, В.Н., Труфанова, Т.Е. Формирование знаний по физической культуре в в процессе физического воспитания студенческой молодежи [Текст] / В.Н. Курысь, Т.Е. Труфанова //Материалы III научно-практической конференции «Физическая культура в пространстве культуры Ставропольского края». – Ставрополь: Изд-во СтГАУ «АГРУС», 2003. С. 158-161.

124. Курысь, В.Н. О формировании интеллектуальных основ профессионального здоровья студентов. [Текст] / В.Н. Курысь, Л.Н. Коваль // Физическая культура, спорт и туризм юга России в XXI столетии. Материалы II региональной научно-практической конференции: – Ставрополь - Кисловодск, 2001. С. 141 -143.

125. Ланда, Б.Х. Самодиагностика здоровья в режиме дистанционного обучения студентов предмету «Физическая культура»[Текст] / Б.Х. Ланда // Теория и практика физической культуры. № 4. 2016. С.50-51.

126. Леванова, Е.А. Здоровье-ориентированный имидж современного учителя как носителя индивидуального стиля профессиональной деятельности. [Текст] / Е.А. Леванова, В.Е. Цибульникова, Т.В. Пушкарева // Теория и практика физической культуры. № 11. 2017. С. 30-34.

127. Леонтьев, А.Н. Психология 2000 года. [Текст] /А.Н. Леонтьев «Философия психологии». – М.: Изд-во МГУ, 1994. - С. 277-278.

128. Лейфа, А.В. Взаимосвязь физической активности, здоровья и качества жизни студенческой молодежи [Текст] / А.В. Лейфа, Ю.Д. Железняк, Ю.М. Перельман // Теория и практика физической культуры. № 11. 2015. С.41 -43.

129. Лисицкая, Т.С. Аэробика. [Текст] / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева –

Теория и методика. Том 1. – М.: Федерация аэробики, 2002. – 232с.

130. Лищук, В.А. Технология повышения личного здоровья. [Текст] / В.А. Лищук, Е.В. Мосткова // Под ред. акад. РАМН В.И. Покровского. М., 1999.

131. Логинов, С.И., Мартынов, М.Ю. Факторы здоровья студентов - ювеналов. [Текст] / С.И. Логинов, М.Ю. Мартынов //Социологические исследования. 2003. № 3. С. 127-129.

132. Лубышева, Л.И. Спортивная культура как перспективная предметная область. [Текст] / Л.И. Лубышева //Педагогика. 2005. № 6. С. 44-49.

133. Лубышева, Л.И. Интеграция деятельности спортивного клуба и кафедры физической культуры в контексте развития студенческого спорта в вузе. [Текст] / Л.И. Лубышева, Н.В. Пешкова // Теория и практика физической культуры. № 5. 2016. С. 90-94.

134. Лукичев, К.Е. К вопросу о месте инновационных технологий в механизме мотивации населения к занятиям физической культурой и массовым спортом. [Текст] / К.Е. Лукичев, Е.Р. Яшина // Теория и практика физической культуры. № 2. 2017. С. 97-101.

135. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: Основы знаний [Текст]: учебное пособие / В.П. Лукьяненко – Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2001. -224 с.

136. Магомедов, Р.Р. Основные составляющие категории «здоровья» и процесс здоровьесбережения в вузе. [Текст] / Р.Р. Магомедов, А.К. Белов//Материалы второго международного конгресса «Спорт и здоровье». – СПб.: «Олимп - СПб», 2005. С. 168-170.

137. Малов, Ю.Е. Биологические основы здоровья и болезней. [Текст] / Ю.Е. Малов //Вестник Рос. Воен.-мед. Академии. 2003. № 2 (10). С. 141-146.

138. Мамардашвили, М.К. Категории социального бытия и метод его анализа в экзистенциализме Сартра. [Текст] / М.К. Мамардашвили //В книге: Современный экзистенциализм. – М.: Мысль, 1966. с. 164.

139. Мамонова, О.В. Физическое воспитание студентов специальных медицинских групп на основе оздоровительных видов гимнастики и бильярда.

[Текст] / О.В. Мамонова, С.И. Филимонова, Л.М. Столяр, Р.Ю. Булычёв // Теория и практика физической культуры. № 9. 2017. С. 25-29.

140. Манжелей, И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании [Текст] / И.В. Манжелей //Теория и практика физической культуры. 2005. № 8. С. 7-11.

141. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания. [Текст]: учебное пособие / И.В. Манжелей - М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. 185с.

142. Маркарян, Э.С. Теория культуры и современная наука: логико-методологический анализ. [Текст] / Э.С. Маркарян - М., 1983.

143. Маслоу, А. Мотивация и личность. [Текст] / А. Маслоу – Самара: Изд. Дом «БАХРАХ».1996. С. 422-449.

144. Матвеев, А.П. Содержание понятия «здоровьесберегающие технологии» в контексте современного школьного образования [Текст] / А.П. Матвеев, А.С. Махов, В.Ю. Карпов, А.В. Корнев // Теория и практика физической культуры. № 9. 2016. С.59-61.

145. Мелешкова, Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания. [Текст]: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.А. Мелешкова - Кемерово, 2005. – 25с.

146. Мерлин, В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. [Текст] / В.С. Мерлин – М.: Наука, 1986. – 234с.

147. Мильнер, Е.Г. Пути повышения эффективности оздоровительной тренировки. [Текст] / Е.Г. Мильнер // Теория и практика физической культуры. 2000. № 9. С. 43-46.

148. Моисеев А.И. Технология оздоровительных занятий с мужчинами среднего возраста на основе средств тайского бокса. [Текст] / А.И. Моисеев // Теория и практика физической культуры. № 2. 2016. С. 99-102.

149. Наговицын, Р.С. Программное управление совершенствованием физической культуры студентов с применением мобильных средств [Текст] / Р.С. Наговицын, И.В. Владыкина, П.Б. Волков, А.В. Тутолмин, Э.И.

Сокольникова // Теория и практика физической культуры. № 4, 2015. С. 33-36.

150. Намозова, С.Ш. Уровни студенческого спорта в университете. [Текст] / С.Ш. Намозова, Ш.З. Хуббиев, Л.В. Шадрин // Теория и практика физической культуры. № 10. 2016. С. 56-60.

151. Науменко, Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы. [Текст] / Ю.В. Науменко //Педагогика. 2005. № 6. С. 37-44.

152. Немова, О.А. Социокультурные механизмы трансляции ценностей (на примере приобщения молодежи Нижнего Новгорода к здоровому образу жизни) [Текст] / О.А. Немова, М.М. Кутепов, Л.И. Кутепова, В.В. Ретивина, Н.В. Фролова // Теория и практика физической культуры. № 11. 2016. С.48-50.

153. Никитюк, Б.А. Интеграция знаний в науках о человеке (Современная интегративная антропология). [Текст] / Б.А. Никитюк – М.: «СпортАкадемПресс», 2000. – 440с. 154. Никитюк, Б.А. Конституция человека. [Текст] / Б.А. Никитюк //Итоги науки и техники. ВИНИТИ. Сер. Антропология. – 1991. № 4. – 149с.

155. Озеров, А.А. Социально-педагогическое проектирование физкультурно- оздоровительной деятельности как инновационный метод подготовки будущих педагогов.-[Текст] / А.А. Озеров, Т.В. Татьянина, Е.Н. Иванова // Теория и практика физической культуры. № 11. 2017. С. 21.

156. Оплетин, А.А. Формирование физкультурно-спортивной компетенции саморазвития у студентов на занятиях физической культурой. [Текст] / А.А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. № 8. 2016. С. 103-106.

157. Орехова, Т. Педагогический подход к здоровью человека. [Текст] / Т. Орехова //Педагогика. 2004. № 5. С. 106-107.

158. Панкратович, Т.М. Педагогическая концепция социального развития личности студентов с ограниченными возможностями здоровья на основе индивидуальных образовательных траекторий. [Текст] / Т.М. Панкратович, Е.М. Голикова, П.П. Тиссен // Теория и практика физической культуры. № 4. 2017. С. 44-48.

159. Панова, Е.Л. Теоретико-методологические подходы к пониманию здоровья[Текст] / Е.Л. Панова // Теория и практика физической культуры. № 2. 2018. С.77-79.

160. Панова, Е.Л. Формирование имиджа здоровья россиян средствами массовой информации. [Текст] / Е.Л. Панова, С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров, Г.Б. Кондраков // Теория и практика физической культуры. № 4. 2017. С. 10-13.

161. Пашин, А.А. Возрастные и генденрные характеристики ценностного отношения студенческой молодежи к здоровью и здоровому образу жизни // [Текст] / А.А. Пашин, А.Н. Хмельков, А.М. Васильева // Теория и практика физической культуры. № 10. 2017. С.38-40.

162. Пашута, В.Л. Олимпизм как философия и практика здорового образа жизни[Текст] / В.Л. Пашута, А.С. Никольская // Теория и практика физической культуры. № 11. 2015. С.59- 61.

163. Пащенко, Л.Г. Влияние двигательного режима студентов вуза на показатели физического здоровья [Текст] / Л.Г. Пащенко, О.С. Красникова // Теория и практика физической культуры. № 6. 2017. С.24-26.

164. Петровский, А.В. Теоретическая психология. [Текст]: учебное пособие / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский – М.: Издательский центр «Академия», 2001. С. 209.

165. Пешкова, Н.В. Поведенческая стратегия в отношении здоровья у девушек, занимающихся в рамках спортизации физического воспитания различными видами двигательной активности // Теория и практика физической культуры. № 9. 2015. С.89-91.

166. Повзун, В.Д. Анализ уровня стрессоустойчивости студентов спортивных направлений университета. [Текст] / Повзун В.Д., А.А. Повзун, В.В. Апокин, Н.Р. Усаева // Теория и практика физической культуры. № 9. 2016. С. 89-92.

167. Пожарская, Е.Л. Профилактика «эмоционального выгорания» как средство сохранения здоровья преподавателей. [Текст] / Е.Л. Пожарская, Е.В. Камнева, Е.В. Мочалов, М.А. Елдин // Теория и практика физической

культуры. № 9. 2017. С. 51 -54.

168. Поципун, А.А. Взаимосвязь агрессивности с уровнем здоровья студентов вуза [Текст] / А.А. Поципун, А.В. Малевич, О.В. Ошина, Н.В. Ваганова // Теория и практика физической культуры. № 7. 2016. С.53-57.

169. Пшендин, А.И. Рациональное питание спортсменов. [Текст] / А.И. Пшендин – СПБ.: ГИОРД, 1999.

170. Разумов, А.Н. Научные основы концепции восстановительной медицины и актуальные направления ее реализации в системе здравоохранения. [Текст] / А.Н. Разумов, И.П. Бобровицкий //Вестник восстановит. мед. 2002. № 1. С. 3-9.

171. Романина, Е.В. Особенности формирования индивидуального стиля тренера в процессе профессиональной деятельности. [Текст] / Е.В. Романина, Е.А. Романин // Теория и практика физической культуры. 2006. № 6. С. 18-24.

172. Романцов, М. Обучение студентов педагогических вузов основам валеологии. [Текст] / М. Романцов, Л. Михайлов //Педагогика. 2002. № 1. С. 106-108.

173. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. В 2 томах. М.: 1989, Т. 2. С. 101.

174. Рыбачук, Н.А. Педагогическая технология здоровьесбережения студентов. [Текст] / Н.А. Рыбачук //Педагогика. 2003. № 4. С. 70-74.

175. Рындак, В.Г. Воспитание личности будущего учителя: на пути к идеалу XXI века. [Текст] / В.Г. Рындак, Л.Б. Соколова //Теоретико-методологические проблемы современного воспитания: Сб. науч. тр. под ред. Н.К.Сергеева, Н.М.Борытко.- Волгоград: Перемена, 2004. С. 331-340.

176. Садовников, Е.С. Развитие у молодежи мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности. [Текст] / Е.С.Садовников // Теория и практика физической культуры. № 4. 2017. С. 50-54.

177. Садовников, Е.С. Системные механизмы организационно-управленческой деятельности по формированию здорового образа жизни молодежи профиля [Текст] / Е.С. Садовников, В.Н. Гуляихин // Теория и

практика физической культуры. № 3. 2015. С.34-37.

178. Сентизова, М.И. Педагогические условия физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья. [Текст] / М.И. Сентизова, А.В. Гурьева, Е.И. Саввинова, А.Г. Барахсина // Теория и практика физической культуры. № 7. 2017. С. 28.

179. Сериков, В.В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем. [Текст] / В.В. Сериков – М.: Изд. корпорация «Логос», 1999.

180. Сериков, В.В. К созданию современной теории воспитания: методологический аспект. [Текст] / В.В. Сериков // Теоретико-методологические проблемы современного воспитания: Сб. науч. тр. под ред. Н.К.Сергеева, Н.М.Борытко.- Волгоград: Перемена, 2004. С. 81 -88.

181. Сериков, С.Г. Здоровьесберегающая роль физической культуры в образовательном процессе вуза [Текст] / С.Г. Сериков, Г.Н. Сериков // Теория и практика физической культуры. № 5. 2016. С.6-8.

182. Сетяева, Н.Н. Оценка и коррекция состояния здоровья студентов в период учебы в педагогическом вузе [Текст] / Н.Н. Сетяева, Л.В. Соколовская, Л.В. Диордица // Теория и практика физической культуры. № 8. 2017. С.37-40.

183. Слободчиков, В.И. Психология развития человека: Развитие субъектной реальности в онтогенезе. [Текст] / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. М.: Школьная пресса, 2000.

184. Словарь русского языка. /Сост. С.И. Ожегов. М.: 1952. С. 710.

185. Сляднева, Л.Н. Телесно-двигательная пластичность как коммуникативная составляющая развития личности. [Текст] / Л.Н. Сляднева, В.Н. Курысь, С.П. Клеменчук // Развитие личности в образовательных системах Южно-Российского региона: материалы докладов XXVI психолого-педагогических чтений Юга России. – Ч. IV. – Ростов-на-Дону: Изд-во ИПО ПИ ЮФУ, 2008. С. 167-173.

186. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. [Текст] / Н.К. Смирнов – 2-е изд., испр. и доп.

М.: АРКТИ, 2006. – 320с.

187. Советский энциклопедический словарь под ред. А.М. Прохорова, 1985. С. 66.

188. Современный словарь по педагогике. /Сост. Е.С. Рапацевич. Современное слово, 2001. С. 748.

189. Соловьев, Г.М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы) [Текст]: учебное пособие / Г.М. Соловьев, Н.И. Соловьева – М.: Илекса, 2008. 432с.

190. Сонькин, В.Д. Проблема тестирования в оздоровительной физической культуре. [Текст] / В.Д. Сонькин, В.В. Зайцева, О.В. Тиунова //Теория и практика физической культуры. 1993. № 8. С. 7-13.

191. Спирин, В.К. Индивидуальный подход к оценке состояния здоровья. [Текст] / В.К. Спирин // Теория и практика физической культуры. 2005. № 9. С. 35-37.

192. Степанова, О.Н. Концептуальный подход и алгоритм педагогического проектирования физкультурнооздоровительных занятий [Текст] / О.Н. Степанова, Н.Н. Венгерова, С.Н. Погодин // Теория и практика физической культуры. № 2, 2015. С. 60-64.

193. Столяр, К.Э. Организационно-методические подходы к комплексной оценке физической подготовленности студентов [Текст] /К.Э. Столяр, С.Ю. Витько, Р.Р. Пихаев, И.В. Кондракова // Теория и практика физической культуры. № 9. 2016. С. 9-13.

194. Тель, Л.З. Валеология: Учение о здоровье, болезни и выздоровлении. [Текст] / Л.З. Телль. Т. 1. М.: ООО «Изд-во АСТ»; «Астрель», 2001. 432с.

195. Торговкин, В.Г. Национальные виды спорта как спортивно-педагогическая основа физического самосовершенствования личности спортсменов. [Текст] / В.Г. Торговкин, М.И. Борохин, В.П. Кочнев, Е.П. Кудрин // Теория и практика физической культуры. № 7. 2017. С. 57-61.

196. Трещева, О.Л. Концепция валеологического образования студентов физкультурного вуза. [Текст] / О.Л. Трещева //Теория и практика физической

культуры. 2001. № 10. С. 15-19.

197. Ульянов, Д.А. Технология формирования физической культуры личности студентов вузов специального медицинского отделения в формате дистанционного физкультурно- оздоровительного сопровождения. [Текст] / Д.А. Ульянов, Т.Г. Коваленко // Теория и практика физической культуры. № 9. 2016. С. 33-37.

198. Фонарёв, Д.В. Физическое воспитание, здоровый и безопасный стиль жизни обучающихся в фокусе научного форума. [Текст] / Д.В. Фонарёв, Т.В. Кугушева, Т.А. Херувимова // Теория и практика физической культуры. № 8. 2017. С. 103-106.

199. Философско-энциклопедический словарь. – М.: Наука, 2000. С. 319 200. Франкл, В. Психотерапия на практике. [Текст] / В. Франкл – СПб., 2001. 201. Ханова, О.В. Культура и деятельность. [Текст] / О.В. Ханова – Саратов, 1978. 202. Хрисанфова, Е.Н. Конституция и биохимическая индивидуальность человека. [Текст] / Е.Н. Хрисанфова – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 153 с.

200. Франкл, В. Психотерапия на практике. [Текст] / В. Франкл – СПб., 2001.

201. Ханова, О.В. Культура и деятельность. [Текст] / О.В. Ханова – Саратов, 1978.

202. Хрисанфова, Е.Н. Конституция и биохимическая индивидуальность человека. [Текст] / Е.Н. Хрисанфова – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 153 с.

203. Черепов, Е.А. Спортизация физического воспитания как системообразующий хронотоп в здоровьеформирующем образовательном пространстве. [Текст] / Е.А. Черепов // Теория и практика физической культуры. № 3. 2016. С. 6-10.

204. Чермит, К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы. [Текст]: учебное пособие / К.Д. Чермит – М.: Советский спорт. – 2005. – 272с.

205. Черноруцкий, М.В. Биохимическая характеристика основных конституциональных типов. [Текст] / М.В. Черноруцкий // Клиническая

медицина. 1938. Т.16, № 10. С. 1300-1310.

206. Чоговадзе, А.В. Фундаментальная книга о здоровье человека. [Текст] / А.В. Чоговадзе // Теория и практика физической культуры. 2005. № 1. С.62-66.

207. Шатилович, Л.Н. Анализ показателей здоровья студенческой и работающей молодежи [Текст] / Л.Н. Шатилович, В.И. Назмутдинова, Д.С. Речапов // Теория и практика физической культуры. № 12. 2017. С.28-30.

208. Шварц, В.Б. Генетика и спортивная деятельность детей и подростков. [Текст] / В.Б. Шварц // Медицина, подросток, спорт. – Смоленск, 1975. С. 54-67.

209. Шилько, Т.А. Модель образовательно-оздоровительной деятельности лиц интеллектуального труда. [Текст] / Т.А. Шилько, Т.П. Прокопец, В.Л. Крайник// Теория и практика физической культуры. № 12. 2017. С. 89-93.

210. Шилько, В.Г. Зависимость показателей стрессоустойчивости студентов от их отношения к физкультурно-спортивной деятельности. [Текст] / В.Г. Шилько, Т.А. Шилько, Е.С. Потовская, М.С. Лим, О.Н. Крупицкая // Теория и практика физической культуры. № 12. 2016. С. 41.

211. Шукшина, Л.В. Психологическое здоровье как основа формирования здорового образа жизни у современной студенческой молодежи вузе [Текст] / Л.В. Шукшина, О.В. Мизонова, Н.Н. Морозова, М.М. Симонова // Теория и практика физической культуры. № 9. 2017. С.56- 58.

212. Шутова, Т.Н. Фитнес-технологии для повышения двигательной активности молодежи на основе глобального подхода [Текст] / Т.Н. Шутова, Л.Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. № 3. 2017. С.54-56.

213. Шутова, Т.Н. Модель интеграции традиционных видов спорта и фитнеса в физическом воспитании студентов. [Текст] / Т.Н. Шутова, М.А. Кузьмин, Г.Б. Кондраков, О.В. Мамонова // Теория и практика физической культуры. № 9. 2016. С. 19-23.

214. Щеголев, В.А. Профессиональное совершенствование субъектов управления физическим воспитанием студентов с использованием интерактивных технологий [Текст] / В.А. Щеголев // Теория и практика физической культуры. № 2, 2015. С. 15-19.

215. Щедрина, А.Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты. [Текст] / А.Г. Щедрина – Новосибирск: Наука. Сиб. Отд., 1989. – 136 с.

216. Щербакова, О.И. Психологическое здоровье личности и его обеспечение в образовательной среде[Текст] / О.И. Щербакова, А.М. Татаринцева, А.К. Черных, А.В. Ширшов // Теория и практика физической культуры. № 9. 2017. С.59-61.

217. Югова, Е. А. Теоретико-методологические основания формирования смыслообразующих конструктов здорового образа жизни студентов педагогического вуза. Автореферат дссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Екатеринбург. 2016. 36 с.

218. Ядов, В.А. Социологическое исследование: методология, программы, методы. [Текст] / В.А. Ядов. Издательство «Самарский университет», 1995. – 332с.

219. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. [Текст] / И.С. Якиманская – М.: Сентябрь, 2000. С. 34.

220. Ярчиковская, Л.В. Формирование элементов здорового образа жизни у студентов в процессе занятий физической культурой [Текст] / Л.В. Ярчиковская, В.Н. Коваленко, О.В. Миронова, А.В. Токарева, О.Н. Устинова // Теория и практика физической культуры. № 2. 2018. С.85-87.

221. Ярчиковская, Л.В. Место дыхательных упражнений в комбинированных оздоровительных программах [Текст] / Л.В. Ярчиковская, Т.Е. Коваль, С.М. Лукина, О.Н. Устинова // Теория и практика физической культуры. № 10. 2017. С.35-37.

222. Blair S.N, Kohl H.W., III, Gordon N.F., Paffenbarger R.S. How mach physical activity is good for health? Annual Review of Public Health. Jr. 1992. p.99-

126.

223. Bouchard C., Malina R.M. Genetics of physiological fitness and performance // Exerc. Sports Sci. Rev. – 1983.-V. 11. P. 309-339.

224. Cowen E.L. The enhancement of physiological wellness: challenges and opportunities //Amer. J. Community Psychol. 1994. Vol. 22. № 5. P. 282-293.

225. Dustman R., Emmerson R., Shearer D. Physical activity, age and cognitiveneuropsychological function. Journal of Aging and Physical Activity. 2. 1994. p.143-81.

226. Frankl V.E. Der leidende Mensch. Antropologische Grundlagen der Psychotherapie Bern: Huber, 1984. s. 202.

227. Harder V.J. Sutton J.R. Endorphins and exercise Sports Med. 1984. № 1. P. 154-171. 228. Hoffman J. Physiological Aspects of Sport Training and Performance. – Human Kinetics. 2002. – 343 p.

229. Kovar R Human variation in motor abilities and its genetic analysis // Faculty of Physical Education and Sport, Charles University, Prague, 1981. – 178 p.

230. Macauley D.A. History of physical activity, health and medicine. Journal of the Royal Society of Medicine. 1994. p. 32-35.

231. Paffenbarger R.S. Chronic disease in former college students: LVIII. Forty years of progress: Physical activity, health and fitness. American College of Sports Medicine 49th Anniversary Lectures. Jr. 1994. p. 93-109.

232. Wilmore J.H., Costill D.L. Phisiology of sport and exercise. – Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2004. – 726 p.