

MATERIŁY
XIII MIĘDZYNARODOWEJ NAUKOWI-
PRAKTYCZNEJ KONFERENCJI

WYKSZTAŁCENIE I NAUKA BEZ
GRANIC - 2017

07 -15 grudnia 2017 roku

Volume 10

Filologiczne nauki
Fizyczna kultura i sport

Przemyśl
Nauka i studia
2017

Adres wydawcy i redakcji:

37-700 Przemyśl ,
ul. Łukasieńskiego 7

Materialy XIII Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji ,
«Wykształcenie i nauka bez granic - 2017» , Volume 10 Przemysł: Nauka i
studia -68 s.

Zespół redakcyjny:

dr hab. Jerzy Ciborowski (redaktor prowadzący),

mgr inż. Dorota

Michałowska, mgr inż. Elżbieta Zawadzki,

Andrzej Smoluk, Mieczysław

Luty, mgr inż. Andrzej Leśniak,

Katarzyna Szuszkiewicz.

**Materialy XIII Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji ,
«Wykształcenie i nauka bez granic - 2017» , 07 -15 grudnia 2017 roku po
sekcjach: Filologiczne nauki. Fizyczna kultura i sport.**

e-mail: paha@rusnauka.com

Cena 54,90 zł (w tym VAT 23%)

ISBN 978-966-8736-05-6

© Kolektyw autorów , 2017

© Nauka i studia, 2017

Аникеев Л. В.

*Национальный Технический университет Украины
«Киевский политехнический институт» имени И. И. Сикорского*

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА КОНЦЕПЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В последнее время активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов; это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки а также последующим снижением работоспособности. Необходимо отчётливо представлять себе, что не существует здорового образа жизни как некоей особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Здоровый образ жизни отражает обобщённую типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма; на полноценную самореализацию своих сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии а также жизнедеятельности в целом. Здоровый образ жизни создаёт для личности такую социокультурную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта; наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс её самосовершенствования. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни

Цель – теоретико – методологическое изучение здорового образа жизни студентов.

Методы исследования

В процессе выполнения работы использовались логические методы (теоретический анализ и обобщение литературных данных, передовой опыт, системный и структурно – функциональный анализ).

Результаты исследований

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закреплённых в виде образцов до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в неё упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные элементы. Это может быть определённый режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности: после учебной недели один выходной день посвящается общению с друзьями; другой – домашним делам; третий – занятиям физической культурой.

Эти характеристики здорового образа жизни устойчивы по отношению к постоянно меняющимся многочисленным воздействиям окружения человека. Они образуют своего рода барьеры, ограждающие его от необходимости всё время реагировать на многообразие существующих вокруг суждений, мнений, оценок, требований. Внутри этих границ студент волен регулировать свои действия, опробовать новые образцы поведения. С одной стороны устойчивые и повторяющиеся элементы жизнедеятельности обращены к личности, связаны с её индивидуальными предпочтениями, а с другой – они не являются её

изобретением, а складываются и приобретают культурное значение в процессе общения людей а также в ходе их повседневной практики.

Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он даёт для развития самой личности. Между реальным образом жизни и порождаемой им системой субъективных отношений возникают противоречия, в процессе разрешения которых происходит перестройка, развитие и совершенствование образа жизни, система отношений в нём. Важно не только то, как студент живёт, но и то, ради чего он живёт а также чем гордится и против чего борется. Так здоровый образ жизни приобретает оценочное и нормативное понятие.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо давать сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую а также индивидуальную систему ценностных ориентаций, которая может давать саморегуляцию личности а также мотивацию её поведения и деятельности.

Выводы

Для студента с высоким уровнем развития личности характерно не только стремление познать себя, но и желание а также умение изменять себя, среду, в которой он находится. Путём активного самоизменения и формируется личностью её образ жизни. Самосознание, вбирая в себя опыт достижений личности в различных видах деятельности, проверяя физические и психические качества через внешние виды деятельности, общение, формирует полное представление студента о себе. Одновременно с этим в структуру

самосознания включаются идеалы, нормы и ценности, общественные по своей сути. Они присваиваются личностью, становятся её собственными идеалами, ценностями, нормами а также частью ядра личности – её самосознания.

Литература

1. Андреев Ю. А. Раздумья о здоровье / Ю. А. Андреев – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 130 с.
2. Апанасенко Г. Л. Избранные статьи о здоровье / Г. Л. Апанасенко – К.: 2005 – 48 с.
3. Байер К., Штейнберг Л. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Штейнберг / Пер. с англ. – М.: Мир, 1994 – 50 с.

Баянова А.Б., Мажитаева Шара Ә. НҰРШАЙЫҚОВ ШЫҒАРМАЛАРЫ ТІЛІН ЗЕРТТЕУДІҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ	43
--	-----------

Język ojczysty i literatura

Решетилов К.В. МОВНІ НОВАЦІЇ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ	47
--	-----------

FIZYCZNA KULTURA I SPORT

Fizyczna kultura i sport : problemy, badania, propozycje

Поліщук І.О., Цись Н.О. ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	50
--	-----------

Діщенко Д.В. РОЛЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРИ ФОРМУВАННІ НАВИЧОК ЗАСТОСУВАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ЗАХОДІВ.....	54
--	-----------

Добровольський В.Е. ТЕХНІКА ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ МАХОВИМ ВПРАВАМ В СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ	57
---	-----------

Rozwój fizycznej kultury i sportu we współczesnych warunkach

Городинський С.І. АСПЕКТИ ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ ЯКОСТЕЙ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	60
--	-----------

Аникеев Л.В. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА КОНЦЕПЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	63
--	-----------

CONTENTS.....	67
----------------------	-----------

231060	*231404*
231215	*231341*
231489	*231460*
231490	*231529*
231505	*231273*
231337	*231282*
231479	
231148	
230458	
230980	
231021	