

чапушки, тоже в стихотворной форме. Предложить перевести в стихотворной форме можно не только чапушки, но и стихотворения, имеющиеся в учебнике немецкого языка для с.х. вузов по теме «Спорт», «Погода» и другим темам.

Подводя итог, можно сказать, что здоровьесберегающие технологии за счёт создания благоприятных условий для учебного процесса и снижения влияния негативных факторов помогают повысить работоспособность студентов на занятии, что приводит к повышению успеваемости и лучшему овладению предметом.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Вальцева Ю. В. Здоровьесберегающие технологии на уроках иностранного языка/ Ю. В. Вальцева //Проблемы современной науки и образования. 2012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschie-tehnologii-na-urokah-inostrannogo-yazyka-1/viewer> – Дата доступа:28.02.2021.
2. Бондарь С.Н, Формирование адаптивной среды на уроках английского языка через использование здоровьесберегающих технологий/ С.Н Бондарь // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://myengworld.ru>– Дата доступа:01.03.2021.
3. Сталиневич Н.А. Ясюкевич Е.А. Использование песен при обучении иностранным языкам как эффективный способ повышения мотивации обучаемых / Н.А Сталиневич. Е.А. Ясюкевич // Перспективы развития высшей школы: материалы X Международной науч.-метод. конф. /редкол.:В.К. Пестис и[др.]. –Гродно:ГГАУ, 2017. – С.207-208

УДК 378.17

### **ЗДОРОВАЯ МОЛОДЕЖЬ – ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ ПОКОЛЕНИЕ**

**Е. В. Томашева, И. К. Колос**

УО «Гродненский государственный аграрный университет»  
(Республика Беларусь, 230008, г. Гродно, ул. Терешковой, 28; e-mail:  
[lena7843041mal@rambler.ru](mailto:lena7843041mal@rambler.ru))

Аннотация. В статье представлены мониторинговые исследования субъективного отношения современного студента к своему здоровью и здоровьесберегающим мероприятиям, показана актуальность популяризации здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни.

## **HEALTHY YOUTH - HEALTHY FUTURE GENERATION**

**E. Tomashova, I. Kolas**

EI «Grodno State Agrarian University» (Belarus, Grodno, 230008, 28 Tereshkova st; e-mail; lena7843041mal@rambler.ru)

Summary. The article presents monitoring studies of the subjective attitude of a modern student to their health and health-preserving activities, shows the relevance of promoting a healthy lifestyle.

Key words: health-saving technologies, healthy lifestyle

Здоровьесберегающее образовательное пространство высшей школы включает в себя, образовательный блок (преподавательская и студенческая составляющая, организация учебного процесса) и здоровьесберегающую инфраструктуру вуза.

По данным Всемирной организации здравоохранения наше здоровье на 10- 15% определяется и контролируется службами здравоохранения, 16-18% приходится на генетические, наследственные факторы и 67-74% - на факторы внешней среды, питание, условия проживания [1]. Поэтому одним из важных условий формирования здоровьесберегающего образовательного пространства является создание комфортной психолого-педагогической атмосферы в коллективе, а также популяризация культуры здорового образа жизни личности со стороны педагога, чтобы с его помощью формировались ценностные отношения к здоровью у студенческой молодежи, как интегративной характеристики, включающей физическое, психическое, социальное и духовно-нравственное состояние.

Все выше сказанное актуализирует цель нашего исследования: проанализировать субъективное отношение современного студента к своему здоровью в разрезе использования здоровьесберегающих мероприятий.

Объектом исследования были 52 студента 2 курса инженерно-технологического факультета в возрасте 18-20 лет с распределением по полу 3:1 (девушки и юноши).

Для проведения исследования была использована анкета, вопросы которой делились на три блока – вопросы, касающиеся распорядка дня и образа жизни студентов; мониторинг субъективной оценки состояния здоровья молодежи и отношение объектов исследования к спорту и физической культуре.

Согласно современным исследованиям [2] основными факторами риска здоровья студенческой молодежи являются отсутствие

правильного и научно обоснованного режима труда и отдыха, неправильное питание, стрессы (экзаменационные, информационные), вредные привычки и зависимости (курение, игромания и другие). Как показывает опрос, только 65% студентов не имеют вредных привычек и зависимостей, 35% ответило утвердительно. Среди вредных привычек преобладают курение, интернет-зависимость, игромания.

Вопрос питания всегда стоял и стоит остро в отношении сохранения здоровья человека. По результатам анкетирования только 27% студентов получают полноценное и систематическое питание, не всегда соблюдают правильный режим питания – 21%, а вообще не соблюдают – 52%. Это объясняется тем, что, во-первых, большую часть времени ребята проводят в университете, во-вторых, брошенные в водовороте самостоятельной жизни, они не умеют правильно организовать и, как следствие, питаются как попало и когда приходится.

Неумение должным образом распределить свободное время приводит к нарушению правильного режима дня, в частности, - нарушению сна. Так только 2% студентов ложатся спать до 24 часов, остальные – после. Как известно, сон является восстановителем после эмоциональных, физических и других видов нагрузок. Исходя из анкетирования, респонденты хронически недосыпают и, следовательно, организм студента испытывает стресс, который со временем может привести к хроническим заболеваниям, нервным срывам, а на начальном этапе вызывает головные боли, сонливость, рассеянность. Это все сказывается и на успеваемости.

Анализируя вопросы, связанные со спортом, занятиями физической культурой, надо отметить, что до поступления в ВУЗ тем или иным видом спорта занимались 67% опрошенных, на сегодняшний день продолжают заниматься – 29%, только 1/5 часть опрошенных студентов выполняют зарядку по утрам, при этом занятия по физической культуре нравятся 42% студентов, а чувства восхищения, уважения к сильному и спортивному человеку испытывают 70% респондентов. Так все-таки, что же мешает студентам самостоятельно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни? 44% студентов, согласно мониторингу, не хватает силы воли, 12% испытывают лень, 21% ощущают нехватку денежных средств, 17% ребят – ничего не мешает, 6% назвали иные причины. Данные результаты свидетельствуют о том, приобщение студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни – важный компонент учебно-воспитательного процесса и его реализация

лежит не только на плечах преподавателей физической культуры, но и всех остальных преподавателей ВУЗа.

Не менее актуальным, на наш взгляд, является изучение и анализ субъективного ощущения студентами состояния своего здоровья как физиологического, так и психологического, а также обстановки в местах проживания, работы и отдыха. Опрос показал, что на 8-10 баллов свое здоровье оценивают только 37% ребят, на 6-7 баллов – 44%, остальные – на 3-5 баллов. Это угрожающие цифры.

Как ни парадоксально, но практически все сегодня ведет человека к болезни. Одним из основных факторов, на наш взгляд, отрицательно влияющих на здоровье студенческой молодежи, является ухудшение социально-экономического положения населения, что приводит к низкому уровню организации системы питания, ограничение двигательной активности (гиподинамия) в связи с распространением разного рода зависимостей, увеличение объема учебной нагрузки. Согласно психологическим исследованиям [3], состояние здоровья во многом определяется не нормированием нагрузки, а психологическими факторами, т.е. перегрузкой нервной системы, возникающей не тогда, когда студенту задают слишком много, а когда отсутствует внутренняя мотивация учебной деятельности, отсутствует распорядок дня и умение правильно организовать свое время. Все это приводит к переутомлению и стрессам.

Культура бережного отношения к своему здоровью, желание и умение заботиться о нем у многих студентов на крайне низком уровне.

Культура здорового образа жизни формируется на основе преемственного взаимодействия родитель-студент в условиях семьи. Исходя из полученных результатов, мы наблюдаем, что 67% родителей не проявляют достаточной активности в вопросах собственного здоровья и не являются примером для подражания. К сожалению, родитель не может быть союзником в воспитании у его ребенка-студента осознанного отношения к своему здоровью.

К тому же и наше отношение к профилактике здорового образа жизни в последние годы стало более формальным (отсутствует целенаправленная работа по предупреждению и искоренению вредных привычек).

Сегодня надо говорить не только о том, что должны быть комнаты психологической разгрузки как для преподавателя, так и для студентов, но с не меньшей настойчивостью пора ставить вопрос о том, чтобы преподавателю и студенту было где заниматься спортом после учебы или работы, поддерживать и восстанавливать свою физическую форму.

Только совместная работа в трех направлениях деятельности (педагогическом, психологическом и физическом) будет способствовать, очевидно, созданию максимально возможных условий для укрепления физического, эмоционального и интеллектуального здоровья, как студента, так и преподавателя.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Денисов И.Н. Давайте говорить о здоровье. Здоровье. М.: - № 4. – 1984. – С. 1.
2. Горлова Ю.И. Актуальные здоровьесберегающие технологии в образовательной среде вуза // Актуальные проблемы естественнонаучного образования, защиты окружающей среды и здоровья человека. – 2016. – Т. 4. – №4. – С. 95–101.
3. Раудина Е.Н. Использование здоровьесберегающих технологий как средства развития личности и повышения мотивации учащихся к изучению русского языка и литературы // НМЭЖ Концепт. – 2014. – №2. – С.1.

УДК 378.5

### **ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ХИМИЧЕСКОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ АГРАРНОЙ ОТРАСЛИ О. Г. Швець, О. И. Иванова**

Сумской национальный аграрный университет (Украина, 40021, г. Сумы, ул. Г.Кондратьева, 160; e-mail: olgvlasenko@gmail.com, guzoksana83@ukr.net)

Аннотация. Междисциплинарный подход создает у студента целостную картину окружающей среды, способствует формированию экологического мировоззрения как обобщенного взгляда на окружающий мир, обеспечивает понимание характера и последствий влияния собственной профессиональной деятельности на окружающую среду. Ключевым моментом является учет специализации студентов при экологизации химического образования.

Ключевые слова: экологическая компетентность, экологические знания, экологическое образование, химическое образование, аграрные специальности.