

## ЗОЖ – ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ФОРМА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Виленчик Б.Т.  
(БГУКИ)

Интегрированная учебная дисциплина «Безопасность жизнедеятельности человека» предусмотрена типовой программой для учреждений высшего образования, утвержденной Министром образования Республики Беларусь 8.07.2013 г., регистрационный номер ТД- ОИ/ХМ1тш/.

Предметом изучения учебной дисциплины является система знаний о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, о состоянии среды обитания и условий труда, она включает также систему знаний по охране здоровья человека. В этой связи, особое значение приобретает здоровый образ жизни, т.е. такие формы и способы жизнедеятельности, которые направлены на сохранение здоровья. Только здоровый человек способен полноценно выполнять свои социальные функции, жить долго и при этом быть максимально полезным на всем протяжении жизни.

Формы и способы жизнедеятельности людей разнообразны, но они взаимосвязаны и отражают жизненный опыт предшествующих поколений. С первых дней жизни маленький человек попадает в условия жизни, которые сформировались до него. Взрослея, он запоминает, подражает, моделирует и усваивает основные виды, особенности образа жизни окружающих взрослых людей и сверстников. Так формируется свой, собственный образ жизни, свои собственные привычки, которые позволяют повторять определенные действия без предварительного осмысления при повторно возникающей ситуации. Поэтому привычки характеризуют образ жизни человека. Полезные привычки облегчают и способствуют социальной деятельности человека, сохранению здоровья и долголетию. В то же время избавиться от вредных привычек нелегко, практически всегда этот процесс сопровождается испытанием силы воли, самодисциплины, преодоления самого себя. Основными задачами кафедры физического воспита-

ния и спорта Белорусского государственного университета культуры и искусств являются укрепление здоровья студентов, развитие их функциональных возможностей, организация спортивной и физкультурно-оздоровительной работы. Физическое воспитание студентов способствует возникновению устойчивой потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, совершенствовать приобретенные навыки. Реализация личностно-ориентированного обучения студентов осуществляется в физкультурно-спортивных секциях с учетом интересов и способностей: волейбол, футбол, легкая и тяжелая атлетика, плавание, лыжи, борьба. Преподаватели кафедры в соответствии утвержденному плану участвуют в научно-исследовательской работе. Изучение состояния здоровья, выявление вредных привычек у студентов университета и предупреждение их распространения является частью этой работы. Методом анонимного анкетирования мы определяли возраст первого приобщения к употреблению наркотиков у студентов I курса очной и заочной формы обучения всех факультетов университета. Результаты исследования отражены в таблицах № 1, 2, 3.

Таблица № 1. Первые предложения наркотического средства

Предложения впервые испытать действие наркотика	Всего	Не было предложений	Предлагали	Из них испытали
	280	139	141	32
юноши	15	5	10	6
девушки	53	31	22	12

Результаты исследования показывают высокую активность распространителей наркотических средств в молодежной среде, преимущественно в подростковом возрасте.

Таблица №2. Возраст при первом предложении испытать наркотик.

Возраст при первом предложении наркотика	Всего	10-12 лет	13-15 лет	16-18 лет
	280	38	140	102

Испытать действие наркотического вещества на собственном организме распространители наркотиков предлагали 141 из 280 опрошенных студентов, при этом 32 из них делали это. Высокий процент случаев согласия подростков на первое предложение испытать наркотическое средство свидетельствует о низкой эффективности первичной профилактики наркомании среди детей и подростков, что и отражено в табл. № 2. Предложения наркотических средств до поступления в университет в своих ответах отметили студенты всех факультетов, что и отражено в табл. № 3.

Табл. № 3. Предложения впервые испытать действие наркотика до поступления в БГУКИ.

Предложения впервые испытать действие наркотика	Всего	Не было предложений	Предлагали	Из них испытали
ФКиСКД	62	47	15	10
ФМИ	56	30	26	3
ФТБКиСИ	72	33	39	10
ФИДК	71	22	49	5
ФЗО	19	7	12	4
Всего	280	139	141	32

Преодолевать сформированную привычку табакокурения, злоупотребления алкоголем, наркотиками (тем более сформированную зависимость) удастся далеко не всем. Для этой цели существуют специализированные учреждения, медицинские центры, общества анонимных алкоголиков, где одновременно с другими способами включают средства двигательной направленности, занятия физической культурой и спортом. Вовлечение к занятиям физической культурой предусматривает вытеснение вредных для здоровья пристрастий мышечными упражнениями. При этом не столь важно, это легкая или тяжелая атлетика, борьба или игровые виды спорта. Решающее значение имеет глубина увлечения, способная вытеснить вредные привычки. В этой связи в начальный период обучения на всех факультетах необходимо пристальное внимание воспитателей, кураторов групп обращать на аддик-

тивное поведение отдельных студентов. Своевременное выявление вредных здоровью привычек и пристрастий до формирования «зависимости» полезными увлечениями, в том числе средствами и способами физической культуры – одна из приоритетных задач по сохранению здоровья студентов.

Литература:

1. Личко А.Е, Битенский В.С. Учебник по наркомании для подростков. М, 2002–Бесплатная электронная библиотека. Режим доступа – [www.dissers.ru](http://www.dissers.ru) . Дата доступа 20.04.2017

## **ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Грушник А. В.  
(БГУКИ)

Педагог выполняет социальную функцию (т.е. каждый день контактирует с разными людьми, имеет определенный статус и социальное положение, имеет свои права и обязанности и т.д.). Социализация носит двухсторонний характер. Делится на социальную типизацию (приобретенные в ходе развития личности) и индивидуальные черты человека.

Индивидуальность тоже носит двойной характер. Есть индивидуальность, которая носит наследственный характер, а так же сформированная с результате развития человека под воздействием различных факторов (общества, родителей, масс медиа и т. д).

В ходе развития профессиональной адаптации, характерные свойства личности могут меняться. Как психофизические, так и типологические [2]. На основе существующих законов, которым характерны обуславливающие механизмы и личностная структура, можно говорить о типах и типологиях. Основная задача типологических процедур в психологических исследованиях заключается в том, чтобы выявить похожие подгруппы индиви-