

РАЗДЕЛ 4
ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

SECTION 4
ISSUES OF A HEALTHY LIFESTYLE
FORMATION IN CHILDREN AND YOUTH

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
В УВО «БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ»

FEATURES OF THE FORMATION OF A HEALTHY
LIFESTYLE OF STUDENT YOUTH OF THE BELARUSIAN
STATE UNIVERSITY OF CULTURE AND ARTS

А.В. Бутько

A. V. Butsko

Белорусский государственный университет культуры и искусств

Минск, Беларусь

Belarusian State University of Culture and Arts

Minsk, Belarus

E-mail: bguki.fiz.kaf@tut.by

В настоящее время проблема, связанная со здоровьем и здоровым образом жизни студенческой молодежи, является, несомненно, важной и актуальной [1]. Она зависит от ряда причин как объективного, так и субъективного характера. К ним можно отнести следующие: неблагоприятная экологическая обстановка; гиподинамия; большая занятость студентов, связанная с учебной и трудовой деятельностью; низкий уровень их физического развития и физической подготовленности, а также отношение к занятиям физической культурой и спортом и многие другие факторы, которые негативно сказываются на здоровье студенческой молодежи [2, с. 45].

В результате проведенных ряда научных исследований и на основании изучения и анализа материалов литературных источников выявлены основные факторы, которые оказывают влияние на здоровый образ жизни. К ним относятся: двигательная активность, закаливание организма, рациональное сочетание учебно-трудовой

деятельности и отдыха, качественное питание, полноценный сон, медицинское обеспечение, отказ от вредных привычек, личная гигиена. Исходя

из этого можно сделать вывод, что доминирующая роль образа жизни человека в обеспечении его здоровья, более чем очевидна.

Здоровый образ жизни, являясь важнейшим составным элементом культуры, содействует укреплению здоровья будущего специалиста. Его существенной стороной является гармоническое проявление физических и духовных возможностей студентов, связанных с социальной и психофизической активностью в учебной, трудовой, общественной и иных сферах деятельности. К условиям, определяющим сохранение здоровья, следует отнести и физическую культуру [3, с. 83].

Формально здоровье во все времена признается, как единственная, абсолютная и непреходящая человеческая ценность. Оно сказывается на всех сферах человеческой деятельности, способствует полноценному включению человека в социальную реальность, реализации его задуманных планов, является залогом активной насыщенной жизни и долголетия [4, с. 122].

Здоровый образ жизни - это жизнь, основанная на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим. Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, человек не вправе пренебрегать мероприятиями, укрепляющими свое здоровье. Человек сам отвечает за себя, он должен бороться за свое здоровье. Никогда не поздно вести здоровый образ жизни, закаляться, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, добиваться подлинной гармонии здоровья.

К сожалению, не все студенты соблюдают самые простейшие, обоснованные наукой нормы здорового образа жизни. Многие студенты, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Цель данного исследования - выявить, на сколько образ жизни студентов БГУКИ является здоровым. Проведено анкетирование студентов факультета музыкального искусства (ФМИ) I-Шкурсов, всего 183 человека. Все опрошенные были в возрасте от 18 до 24 лет. В результате обработки анкет выяснилось, что реально здоровый образ жизни ведут 39,7%, то есть они регулярно занимаются физической культурой, не курят, не употребляют алкоголь и наркотики, стараются соблюдать режим питания и сна, уделяют внимание укреплению здоровья при помощи активного отдыха на природе.

Таким образом, теоретически, с понятием здоровый образ жизни знакомы все студенты, но на практике его придерживается незначительная часть. Среди положений, которые не реализуются, наиболее часто упоминаются нерегулярные занятия спортом, нерациональное питание, несоблюдение режима дня, употребление алкоголя и никотина.

На основании вышеизложенного и учитывая бесспорную важность и значимость данной проблемы, преподавателями кафедры физического воспитания и спорта разработан комплекс мероприятий, на формирование здорового образа жизни студентов «Белорусского государственного университета культуры и искусств». При его составлении, организации и проведении мероприятий физкультурно-оздоровительного характера мы исходили, прежде всего, из реальных условий и возможностей университета, специфики обучения в нем, имеющейся спортивной базы, а также интересов и способностей студентов.

В этом направлении преподаватели кафедры проводили и в настоящее время осуществляют определенную работу. Так в лекционный материал по дисциплине «Физическая культура» включен раздел «Основы здорового образа жизни» с обширной тематикой, связанной с различными аспектами жизнедеятельности человека, а также состоянием его здоровья и ведением здорового образа жизни. Лекции читаются студентам первого курса. Наряду с этим преподаватели кафедры в своих учебных группах проводят беседы на аналогичные темы.

Студентам, с целью пропаганды и организации здорового образа жизни, повышения их двигательной активности, а также борьбы с гиподинамией и профилактикой многих заболеваний, предлагаются оздоровительные программы, методики и системы, связанные с использованием обычной и оздоровительной ходьбы, бега и других физических упражнений.

Подготовлены методические рекомендации «Гимнастика в системе самостоятельных занятий студенческой молодежи», «Корректирующая гимнастика для самостоятельных занятий студенток БГУКИ».

Ежегодно в нашем университете проводятся конференции: «Культура. Наука. Творчество», «Научный поиск в сфере современной культуры и искусства», «Национальная культура глазами молодых», в которых принимают активное участие студенты и преподаватели кафедры. В программу работы секции «Здоровый образ жизни» этих конференций обязательно включены разделы, связанные

с профилактикой многих заболеваний с использованием средств физической культуры и спорта.

Основными и наиболее эффективными средствами, направленными на укрепление здоровья человека и его здоровый образ жизни, является двигательная активность, в частности, занятия физической культурой и спортом [5, с. 56]. Поэтому на кафедре физического воспитания и спорта этому придается большое значение.

Учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию организован и осуществляется в тренажерном зале нашего университета. С целью закаливания, а также повышения двигательной активности и общей выносливости, практические занятия в осенний и весенний периоды проводятся на свежем воздухе. В этой связи необходимо отметить, что преподаватели кафедры профессионально и на высоком методическом уровне проводят учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке, а также секционные занятия по настольному теннису, атлетической гимнастике, вольной борьбе, шахматам. Ими подобраны и составлены комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, а также упражнений с преимущественной направленностью на укрепление основных мышечных групп, выполняемыми студентами как на занятиях по физическому воспитанию, так и в свободное от учебы время.

На кафедре разработаны, составлены и утверждены «Положение о проведении круглогодичной спартакиады университета» и «Календарный план спортивно-массовых мероприятий» на 2016/2017 учебный год. Подготовлены также материалы для оформления стенда, посвященного физкультурно-спортивной и оздоровительной работе, проводимой на кафедре физического воспитания и спорта.

Преподаватели кафедры, совместно с отделом по идеологической и воспитательной работе, планируют организацию и проведение общеуниверситетского праздника «День здоровья». Основными причинами ухудшения здоровья студентов связано с нерациональным режимом дня, неправильным питанием, большой учебной нагрузкой, напряженностью экзаменационной сессии, а также недостаточная двигательная активность и вредные привычки.

В рамках решения этой проблемы каждый год в вузах нашей страны проводится ежегодный спортивно-оздоровительный праздник «День здоровья». Всемирный день здоровья - это глобальная кампания, которая направлена на привлечение внимания каждого жителя нашей планеты к проблемам здоровья и здравоохранения, с целью проведения совместных действий для защиты здоровья и благополучия людей.

«День здоровья» - это день напоминания, что каждый человек планеты несет большую ответственность за свое существование.

Мероприятия «День здоровья» проводятся для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни, а организации здравоохранения, в свою очередь, призваны решить вопрос, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше. Каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты и проходит под разными девизами: «Движение - это здоровье», «Безопасность на дорогах», «Защитим здоровье от изменений климата», «Урбанизация и здоровье», «Безопасность пищевых продуктов», «Активность - путь к долголетию», «Победим диабет!», «Депрессия: давай поговорим» и т. д.

Наш университет не стал исключением, поэтому каждый год в мае месяце Белорусский государственный университет культуры и искусств (БГУКИ) проводит ежегодный спортивно-оздоровительный праздник «День здоровья» в целях:

- массового вовлечения студентов и сотрудников БГУКИ в систематические занятия физической культурой и спортом, повышения физической подготовленности студентов;
- пропаганды физической культуры и спорта, как важнейшего средства укрепления здоровья и подготовки к учебе;
- для подведения итогов круглогодичной спартакиады и определения факультета победителя.

Общее руководство праздником осуществляется администрацией БГУКИ. Непосредственная организация и проведение праздника возлагается на оргкомитет и судейскую коллегию.

Участниками спортивно-оздоровительного праздника «День здоровья» в БГУКИ являются студенты, магистранты, аспиранты, профессорско-преподавательский состав, сотрудники университета факультетов: культурологии и социокультурной деятельности; традиционной белорусской культуры и современного искусства; музыкального искусства; информационно-документных коммуникаций, которые не имеют противопоказаний по состоянию здоровья для участия в конкретных видах программы.

Система зачета гласит: участник любого вида спортивной программы за победу получает три очка, за второе место - два очка, за третье место - одно очко. Полученные участником очки идут в зачет того факультета, который он представляет. Лучший факультет определяется по наибольшей сумме очков полученных студентами и сотрудниками за участие в универсиаде, круглогодичной спартакиаде БГУКИ и участие в спортивных видах спортивно-оздоровительного

праздника «День здоровья». Факультет победитель награждается переходящим кубком и грамотой. В случае равенства очков у нескольких факультетов, победителем является тот, команда которого показала лучший результат в перетягивании каната.

Медицинское обеспечение праздника возлагается на медицинского работника университета с обязательным привлечением на весь период проведения мероприятия дежурной бригады скорой медицинской помощи.

Спортивно-оздоровительный праздник «День здоровья», который проводит Белорусский государственный университет культуры и искусств - это заряд энергии и солнечного тепла. Торжественное открытие праздника «Дня здоровья» включает выступление талантливейших студентов и их танцевальные композиции, представление команд факультетов во главе с деканами, выступление ректора и залпы фейерверка. Захватывающая квест-игра, спортивные состязания, зажигательные ведущие и команда «БГУКИ TV».

Таким образом, на кафедре физического воспитания и спорта нашего вуза при реализации учебных программ проводится популяризация здорового образа жизни. «День здоровья» формирует у студентов установки на здоровый образ жизни и призван обратить внимание на проблемы сохранения нравственного, психического и физического здоровья. Спортивно-оздоровительный праздник «День здоровья» в БГУКИ - это возможность участника показать свою спортивную подготовку, силу, волю к победе и не забыть при этом, что он является студентом самого творческого вуза нашей страны.

Студенты постоянно участвуют в соревнованиях разного уровня по различным видам спорта, а также физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

Заключение. Понимая важность и значение вышеизложенного, учитывая роль двигательной активности в жизнедеятельности человека, преподавателями кафедры проводится большая работа в этом направлении. Однако необходимо еще больше ее активизировать, привлекая студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Годы обучения в вузе должны дать возможность студентам сохранить и укрепить свое здоровье, сформировать навыки и привычки здорового образа жизни. Учеба в вузе требует крепкого здоровья, поэтому кафедра физического воспитания и спорта БГУКИ использует различные формы идеологической работы, позволяющей привлекать студентов к регулярным занятиям физической культурой, так как физическая культура является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Преподавателями кафедры пропагандируются самостоятельные

физкультурно-оздоровительные занятия в свободное от учебы время, так как здоровый образ жизни студента подразумевает укрепление своего физического состояния регулярными занятиями физическими упражнениями, соблюдением режима учебы и отдыха, рациона питания и отказа от вредных привычек.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бутько, А.В. Социокультурные аспекты отношения студенческой молодежи к физической культуре как ресурс формирования здорового образа жизни / А.В. Бутько // Культура: открытый формат - 2012: сб. науч. статей / Белорусский государственный университет культуры и искусств. - Минск, 2012. - С. 250 -254.
2. Лищук, В.А. Технология повышения личного здоровья / В.А. Лищук, Е.В. Мосткова. - М.: Медицина, 2009. - 320 с.
3. Мартыненко, А.В. Формирование здорового образа жизни молодежи / А.В. Мартыненко, Ю.В. Валентик, В.А. Полесский. - М.: Медицина, 2003. - 192 с.
4. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие / А.М. Митяева. - М.: Академия, 2008. - 192 с.
5. Соловьев, Г.М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы): учебное пособие / Г.М. Соловьев, Н.И. Соловьева. - М.: Илекса, 2009. - 432 с.