

**Б. Т. Виленчик,**  
кандидат медицинских наук, доцент,  
доцент кафедры физического воспитания  
и спорта

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ БГУКИ**

Физическое развитие, двигательные навыки и умения позволяют студентам наиболее полно реализовывать свои творческие возможности, способствуют успешной учебе [4; 5; 7]. К сожалению, за последние 10 лет выявлены негативные тенденции в показателях физического развития подростков. Установлено достоверное снижение темпов роста, уменьшение размеров и массы тела, соответственно, снижается доля подростков с нормальным физическим развитием [3].

Культура здоровья, как и общая культура – это личностное качество подростка, которое формируется в процессе взросления и воспитания, накопления опыта применения знаний, навыков здорового образа жизни, в том числе путем самовоспитания [6; 7]. В научных публикациях все чаще отмечаются проявления у подростков аддиктивного поведения (англ. addiction – зависимость, пагубная привычка), которое является саморазрушающим поведением, способом ухода от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния до того, как сформируется зависимость, т. е. психическое заболевание.

Формы аддиктивного поведения (АП) довольно разнообразны, выделяются следующие виды: химические (табакокурение, наркомания, токсикомания, злоупотребление спиртным), нехимические (компьютерная зависимость, зависимость от видео- и азартных игр, трудовогоголизм, шопоголизм, сексуальная зависимость; нарушения пищевого поведения – аддиктивное голодание или переедание; патологическая увлеченность каким-либо видом деятельности, приводящая к полному игнорированию или усугублению имеющихся жизненных трудностей – сектантство, религиозный фанатизм и др.).

Первопричиной аддиктивного поведения чаще всего является негативная социальная микросреда, в которой растет и развивается ребенок. Влияние на подростка оказывают родители,

особенно в неблагополучных семьях, а также сверстники и школа, при этом основным источником является семья, в которой ребенок не получает достаточного внимания. К тому же, именно в семье в период переходного возраста (от 11 до 17 лет) различные опьяняющие вещества впервые пробовали подростки [1].

С самого рождения ребенка учат, как нужно себя вести. Воспитатели, учителя обучают социально-приемлемым нормам поведения. Но, нередко находятся те, кто вопреки правилам идет «не в ногу» с обществом. Именно таких людей называют аддиктами, а их поведение аддиктивным. Проблема алкоголизма, наркомании и других зависимостей у подростков актуальна для многих стран, в том числе и для нашей Беларуси [10].

При общении с молодыми людьми педагогам нетрудно заметить у первокурсников, да и у старших студентов, первоначальные признаки АП, которые касаются не только табакокурения, употребления спиртных напитков, сквернословия. Не все студенты соблюдают самые простейшие нормы здорового образа жизни (оптимальный двигательный режим; закаливание; рациональное питание; рациональный режим дня). В связи с этим, приоритетной задачей всего педагогического коллектива Белорусского государственного университета культуры и искусств является сохранение и укрепление здоровья студентов. В соответствии с Государственной программой развития физической культуры и спорта [2] и рекомендациями руководства БГУКИ подготовлен и утвержден план научной работы кафедры физического воспитания и спорта. Цель наших исследований – изучение осведомленности первокурсников о психоактивных препаратах, их распространенности, возраста при получении первой информации и источниках сведений о наркотических средствах. Для этого, студентам первого курса (78 человек) было предложено ответить на следующие вопросы анонимной анкеты:

- 1) укажите названия известных Вам наркотиков;
- 2) в каком возрасте они стали Вам известны?
- 3) сколько у Вас знакомых потребителей наркотиков?
- 4) где можно найти наркотическое средство?
- 5) лично Вам предлагали испытать действие наркотиков?
- 6) вы курите?

7) вы употребляете алкоголь?

На первые четыре вопроса респонденты давали ответы в произвольной форме, а при ответе на 5 ключевой вопрос: «Лично Вам предлагали испытать действие наркотиков?», необходимо было выбрать один из трех возможных вариантов ответов. По итогам выделены три группы:

- 1) да, предлагали (1-я группа 26 студентов – 33,5 %);
- 2) да и я делал это (2-я группа 9 студентов – 11,5 %);
- 3) нет, не предлагали (3-я группа 43 студента – 55 %).

Результаты исследований показывают осведомленность о наркотических средствах, возрастные отличия при получении информации о наркотиках и источниках информации, отношение к табакокурению и алкоголю. Так, из 78 респондентов почти каждый второй (35 человек) получали предложения испытать наркотические средства, в том числе 9 из них делали это. Только один этот результат показывает распространенность наркотических средств в молодежной среде.

Первоначальными признаками аддиктивного поведения, чаще всего, является сквернословие, табакокурение, употребление алкогольных напитков (включая пиво). Сведения о распространенности и частоте употребления алкоголя рассматриваются как критерии риска перехода АП в болезнь – алкоголизм. В методических рекомендациях «Диагностика и медицинская профилактика алкоголизма у лиц допризывного и призывного возраста» [8] выделено четыре формы (степени) употребления алкоголя: 1 – никогда не пробовали, 2 – единичные пробы, 3 – эпизодическое употребление (1 раз в месяц в течение последнего года), 4 – систематическое (1 раз в неделю и чаще). В наших исследованиях мы упростили критерии: «никогда не пробовали», «эпизодическое употребление – 1–2 раза в месяц» и «систематическое, включая пиво – 1–2 раза в неделю». Полученные результаты исследования отражены в таблице.

«Никогда не пробовали алкоголь» в своих ответах указали 10 студентов (12,8 %), 30 студентов (38,5 %) отметили эпизодическое и 38 (48,7 %) систематическое употребление алкоголя. Следует отметить, систематическое употребление алкоголя отмечали все 9 студентов 2 группы, т. е. те, которые испытывали действие наркотиков. Аналогичные исследования, проведенные в 2010 году, отмечали всего 10,1 % респондентов, ука-

зывающих систематическое употребление алкоголя (48,7 % – в 2016 г.), и 29 % никогда не употребляли алкоголь (12,8 % в 2016 г.).

*Таблица*

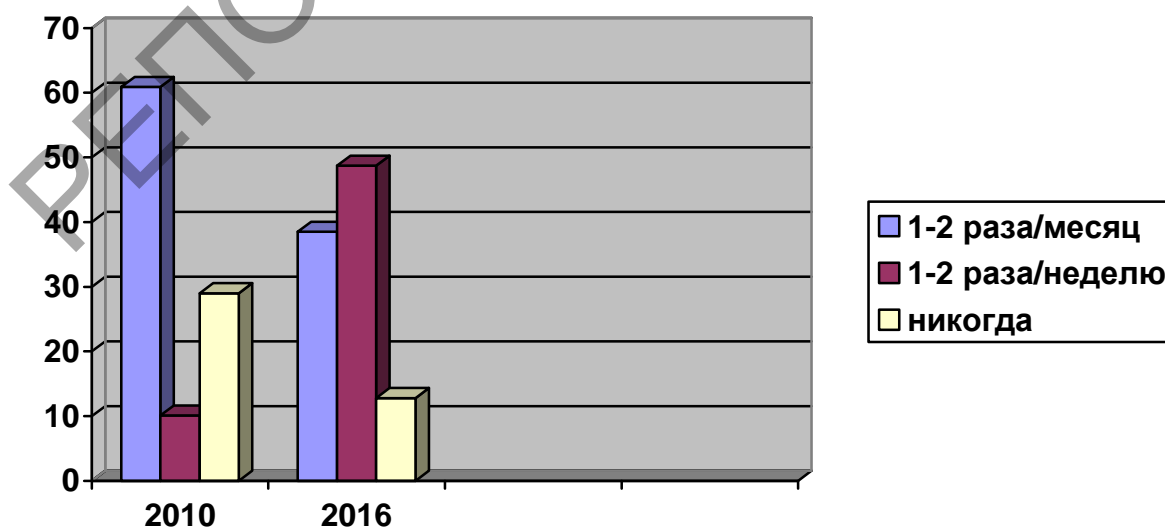
**Отношение респондентов к употреблению алкоголя**

Употребление алкоголя	1–2 раза/месяц	1–2 раза/неделю	Никогда
	2016 г.	2016 г.	2016 г.
Первая группа 26	8	18	–
Вторая группа 9	–	9	–
Третья группа 43	22	11	10
Всего: 2016 – 78	30 38,5 %	38 48,7 %	10 12,8 %

По результатам исследований 2010 и 2016 гг., следует отметить значительное увеличение числа студентов, систематически употребляющих алкоголь (1–2 раза в неделю). Преимущественно это студенты, которым предлагали, и те, которые употребляли наркотические средства. Также очевидно и увеличение общего количества студентов, которые указывают на систематическое употребление алкоголя (см. диаграмму).

*Диаграмма*

**Отношение респондентов к употреблению алкоголя  
в 2010 и 2016 гг.**



Пристрастие к алкоголю, наркотикам относится к формам *аддиктивного разрушающего* поведения. На начальной стадии алкоголизма человек еще способен контролировать собственную жизнь, в дальнейшем пагубное пристрастие управляет им.

Сохранение и укрепление здоровья в период обучения является актуальной проблемой и для студентов, и для преподавателей университета, в первую очередь кафедры физического воспитания и спорта. Решение этой задачи достигается активной пропагандой здорового образа жизни студентов, приобщением к спорту, информированием о возможных последствиях вредных привычек, обучением методике борьбы со стрессом, занятий в спортивных секциях, активной популяризацией оздоровляющих видов досуга. Занятия спортом сегодня для многих молодых людей становятся модными и престижными и предусмотрены в утвержденной Программе развития студенческого спорта в Республике Беларусь.

Поскольку спорт позитивно влияет на формирование личности, способствуя успешной ее социализации, то и приобщение к спорту подрастающего поколения – наиболее эффективный путь ориентации подростков на здоровый образ жизни. Возраст студенческой молодежи является определяющим и, часто, завершающим этапом формирования личности, самостоятельного мировоззрения, которое обеспечивает приспособление к новым условиям социальной жизни молодого специалиста. И в этой связи физическая культура является важнейшим средством социального становления студентов – будущих гармонично развитых высококвалифицированных специалистов в различных сферах профессиональной деятельности.

Занятия физической культурой, спортом, укрепляя здоровье студентов физическими упражнениями, одновременно являются важнейшим направлением борьбы с распространением алкоголизма, наркомании и других зависимостей в студенческой среде. Это вполне согласуется с требованиями Декрета Президента Республики Беларусь № 6 «О неотложных мерах по противодействию незаконному обороту наркотиков», в котором А. Г. Лукашенко обратил внимание всего общества на распространение этого зла и необходимости активных мер противодействия [9].

Профилактика аддиктивного поведения будет тем эффективней, чем раньше ее начать. Раннее предупреждение разви-

тия аддикции включает в себя, прежде всего, диагностический этап, который должен проводиться в образовательных учреждениях с целью выявления детей со склонностью к девиантному поведению. Только первичная профилактика предупреждает вовлечение детей и подростков в любые формы. Важным является информирование о возможных последствиях зависимостей, методах борьбы со стрессом и технологиях общения, популяризация иных видов досуга, в первую очередь спортивных секций.

1. Трофимова, Н. М. Девиантное поведение детей и подростков. Его причины и пути коррекции / Н. М. Трофимова // Основы специальной педагогики и психологии : учеб. пособие / Н. М. Трофимова, Н. Б. Дуванова, Т. Ф. Пушкина. – СПб., 2005. – Гл. 11. – С. 254–279.

2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы. – Дата доступа : 12.04.2016.

3. Езепчик, О. А. Республика Беларусь: проблемы здоровья подростков / О. А. Езепчик, М. Ю. Сумрач. – Режим доступа : <http://ptcevolution.me/respublika-belarus-problemy-zdorovya-podrostkov/>. – Дата доступа : 10.04.2016.

4. Захарина, Е. А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений : автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02 / Е. А. Захарина ; НУФВС. – Киев, 2008. – 23 с.

5. Ивчатова, Т. В. Двигательная активность и здоровье человека / Т. В. Ивчатова. – Киев : Наук. Світ. – 2011. – 285 с.

6. Кудашев, Р. К. Формирование культуры здоровья студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза / Р. В. Кудашев // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. – 2012. – № 5. – С. 117–124.

7. Ирхин, В. Н. Педагогическое сопровождение студентов в условиях здоровьесберегающего образовательного процесса в вузе / В. Н. Ирхин, И. В. Ирхина, О. А. Беседина // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 4 (29). – С. 37–39.

8. Магалиф, А. Ю. Диагностика и медицинская профилактика алкоголизма у лиц допризывного и призывного возраста / А. Ю. Магалиф // Метод. рекоменд. Моск. НИИ психиатрии. – М., 1989. – 17 с.

9. О неотложных мерах по противодействию незаконному обороту наркотиков : Декрет Президента Республики Беларусь № 6 от 28.12.2014 г. // Платформа. – 2011. – Режим доступа : <http://platformarb.com/dekret-6-o-neotlozhnykh-merax-po-protivodejstviyu-nezakonnomu-oborotu-narkotikov-ot-28-dekabrya-2014-g.> – Дата доступа : 2.02.2016.

10. Шпаковская, Л. А. Подростковый алкоголизм [Электронный ресурс] / Л. А. Шпаковская. – Режим доступа : <http://www.kvd.by/novosti/194-podrostkovyj-alkogolizmi>. – Дата доступа : 15.03.2016.

*Л. К. Волосюк, доцент кафедры  
народно-инструментального творчества*

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ И ЛЮБИТЕЛЬСКОЕ АНСАМБЛЕВОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО НА НАРОДНЫХ ИНСТРУМЕНТАХ В КОНТЕКСТЕ РАЗВИТИЯ БЕЛОРУССКОЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ КУЛЬТУРЫ**

Белорусская народно-инструментальная культура разнообразна по своим истокам. Важную роль в ее формировании сыграл белорусский инструментальный фольклор. Активизация в начале XX в. движения за национальную независимость и возрождение обусловили интерес к отечественному художественному наследию прогрессивной интеллигенции. Белорусские народные инструменты впервые зазвучали с концертной эстрады. Используя традиционные народные инструменты, тематический материал фольклорного происхождения, а иногда и некоторые характерные стилевые черты исполнительской манеры народных музыкантов, последователи нового движения ориентировались и на эстетические нормы и принципы академического инструментального искусства. Значительную роль в становлении культуры нового типа сыграла русская музыкальная культура, в которой традиции концертного сценического исполнительства на народных инструментах получили распространение уже с конца XIX в. благодаря деятельности таких коллективов, как Ансамбль гдовских гуслей О. Смоленского, Оркестр тульских гармонистов Н. Белобородова (Кружок любителей игры на балалайке В. Андреева). В результате сложного синтеза элементов национального и музыкального фольклора, европейского академического инструментализма и русской концертно-сценической практики конца XIX в. в Беларуси постепенно сформировалось самостоятельное направление инструментального музыкального творчества, история которого насчитывает уже более ста лет.