

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Анимешники-субкультура [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://womanadvice.ru/animeshniki-subkultura>. – Дата доступа: 23.03.2020.
2. Основные параметры и закономерности формирования молодежных субкультур [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://postnauka.ru/longreads/2491>. – Дата доступа: 12.03.2020.
3. Субкультуры как способ самовыражения современной молодёжи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.hintfox.com/article/sybkylytri-kak-sposob-samovirazhenija-sovremennoj-molodzhi.html>. – Дата доступа: 12.03.2020.
4. Что такое k-пор и почему его слушают? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.parafraz.org/post/%D1%87%D1%82%D0%B>. – Дата доступа: 23.03.2020.

Тесленок А. Н., БГУКИ, студент 112а группы
очной формы обучения

Научный руководитель – Сочнева Е. С.,
кандидат педагогических наук, старший преподаватель

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ОСНОВЕ
РЕКРЕАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Здоровье – ни с чем несравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% – от действия окружающей среды, 10% – от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% – зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Это именно та область, которую мы в силах регулировать сами. А поскольку именно в молодом возрасте

закладывается модель поведения человека, наше исследование очень актуально сегодня.

Актуальность темы здорового образа жизни (ЗОЖ) также подтверждают данные медицинских осмотров: хорошим здоровьем сегодня может похвастаться лишь один из четырех-пяти белорусских студентов.

Несоблюдение ЗОЖ отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. Эти факторы оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов [1].

Повысить уровень здоровья и качества жизни возможно только совместной работой государства, учебных заведений и конечно же самих студентов.

Исходя из концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь, содержание воспитания культуры здорового образа жизни направлено на усвоение обучающимися многогранности понятия «здоровье», восприятие его как общечеловеческой и личностной ценности; воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; приобщение к занятиям физической культурой и спортом; формирование культуры питания, труда и отдыха; формирование психологической устойчивости к зависимым формам поведения в целом и отрицательного отношения к употреблению алкоголя, табачных изделий и наркотических веществ [2].

Государство обеспечивает необходимые условия для формирования здорового образа жизни молодежи, через основные положения Статьи 14, Закона РБ Об основах государственной молодежной политики. Одними из которых являются: организация физкультурно-оздоровительной работы с молодежью, привлечения молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом; организация оздоровления и санаторно-курортного

лечения в соответствии с законодательством; пропаганда здорового образа жизни; запрета реализации алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива и табачных изделий несовершеннолетним [3].

Наш университет также содействует формированию здорового образа жизни. Для достижения цели физического воспитания студентов БГУКИ предусматривается решение следующих задач: понимание социальной роли физической культуры в развитии личности; знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, физическое самосовершенствование и самовоспитание; приобретение опыта творческого исполнения физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Одним из способов решения этих задач является участие в различных спортивно-оздоровительных мероприятиях таких как: весёлые квесты, увлекательные туристические слёты, спортивное ориентирование, день здоровья, секции по интересам и другие спортивно-оздоровительные мероприятия, организуемые нашим университетом.

Результаты проведённого нами опроса показали, как студенческая молодёжь относится к здоровому образу жизни и насколько правильно понимает это понятие.

Из определения Всемирной организации здравоохранения, ЗОЖ – это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне. Образ жизни формируется обществом или группой в которой живет человек. Поэтому формирование рационального подхода к здоровью – задача не медицинская, а прежде всего воспитательная.

Основными аспектами ЗОЖ являются: отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков), здоровое питание, соблюдение режима дня,

соблюдение правил гигиены, отсутствие беспорядочной половой жизни, занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы.

По результатам нашего исследования из 50 опрошенных 36% выбрали все вышеперечисленные пункты. Однако 42% студентов не включили в понятие ЗОЖ следующие пункты: соблюдение правил гигиены и отсутствие беспорядочных половых связей.

Опрос показал, что 18% студентов ведут здоровый образ жизни, 62% не имеют вредных привычек, остальные 20% не придерживаются аспектов правильного образа жизни.

Также студенты пояснили, что мешает им придерживаться ЗОЖ. Самым популярным ответом оказался – отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости, его выбрали 70% респондентов. 38% считают, что преградой для них является недостаток времени, а 28% – материальные трудности.

Результаты проведённого нами исследования показали, что довольно большой процент респондентов (18%) придерживаются рационального подхода к здоровью и 62% делают это частично, что свидетельствует о соблюдении направлений, прописанных в государственных документах о содействии формированию ЗОЖ молодёжи.

Именно студенческий возраст является переломным моментом, когда молодёжь становится более самостоятельной, осваивает правила жизнедеятельности в новых условиях, учиться планировать свой режим дня и свободное время.

Правильно спланировать досуг с пользой для жизни и здоровья могут помочь специалисты СКД, основываясь на рекреационных технологиях.

По определению кандидата медицинских наук, врача-психолога Н.К. Смирнова, рекреационно-оздоровительные – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его

сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни [4].

Функции рекреационно-оздоровительных технологий позволяют органично соединять интересы и потребности личности и общества. Среди них выделяют следующие: социализирующая функция, информационно-просветительная, образовательно-развивающая, рекреативно-оздоровительная, рекреативно-игровая, интегративно-коммуникативная, ценностно – гедонистическая, культурно-творческая. Сегодня существует несколько главных направлений рекреационной деятельности: лечебно-курортное, спортивно-оздоровительное, развлекательное, познавательное.

Обращаясь к результатам нашего исследования, хочется отметить следующее. На вопрос о количестве спортивно-массовых мероприятий, проводимых в нашем университете, 34% респондентов ответили, что их недостаточно. Что заставляет обратить на это внимание в рамках решения проблемы ЗОЖ.

Мы предлагаем к проведению две спортивно-развлекательные программы:

1. Конкурсно-развлекательная программа "Битва областей". Программа состоит из 3 блоков: представление команд, интеллектуальный блок и спортивный, которые позволяют показать творческий потенциал участников, раскрыть малоизвестные факты о нашей родине и способствуют развитию физических способностей.

2. Игра-испытание "Последний герой". Участникам предстоит прожить невероятное приключение на необитаемом острове и только выдержав все конкурсы-испытания они заслужат право вернуться домой невредимыми, а если повезёт, ещё и с сокровищами таинственного острова. Игра заставит участников выйти из зоны комфорта, проверить свою смекалку и ловкость и использовать физические возможности по максимуму.

Данные программы направлены на организацию свободного времени посредством подвижного отдыха, популяризации физической активности и здоровых привычек.

Формирование ЗОЖ очень сложное наукоёмкое направление в социально-культурной деятельности как отрасли педагогической науки. Предложенные программы способствуют решению определённых проблем, но работа со студенческой молодёжью должна носить системный характер, что требует дополнительных исследований.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Здоровый образ жизни как молодёжная проблема: региональные аспекты / Г. М. Грибов [и др.]; под ред. М. Н. Хурса – Мн. : ИСПИ, 2002. – 142 с.
2. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи на 2016-2020 годы / Постановление министерства РБ от 15 июля 2015 г. № 82.
3. Об основах государственной молодёжной политики : Закон Республики Беларусь от 7 декабря 2009 г. № 65-3: в ред. от 21.10.2016 г. № 274-3.
4. Серова, О. В. Рекреационные технологии : учеб. пособие / О. В. Серова, А. Ю. Кулагин. – Уфа : Изд-во БГПУ, 2017. – 170 с.

Торчик Д. В., БГУКИ, студент 101 группы
очной формы обучения

Научный руководитель – Бриткевич Д. В.,
кандидат искусствоведения, доцент кафедры

**СУПРЕМАТИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ К. МАЛЕВИЧА
КАК ВЕРШИНА БЕСПРЕДМЕТНОГО ИСКУССТВА**