

новосибирского государственная консерватория им. М.И.Глинки,  
Новосибирск, 1986.

Сапоцкая А. И., студент 212 группы  
Научный руководитель – Зайцева О. В.,  
старший преподаватель

## **ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ СОЦИАЛЬНО- КУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Твое здоровье — чистый воздух, вода и пища. Вставай утром с радостью, ложись спать с улыбкой. Ты радуешься, улыбаешься — значит, ты здоров. Не лечи болезнь, лечи свою жизнь, живи по законам природы, разума. Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум», — писал великий древнегреческий историк Геродот.

В настоящее время довольно часто люди с воодушевлением говорят о здоровом образе жизни, но представление об этом самом «здоровом образе жизни» зачастую довольно отрывочно и, мягко говоря, не вполне осязаемо. По большому счету здоровый образ жизни — это больше чем просто соблюдение режима питания, режима сна и проведение регулярных занятий спортом. Это такой образ жизни, при котором человек может по-настоящему всем сердцем и душой наслаждаться жизнью, ее красотой и насыщенностью различными событиями. Конечно же, он связан и с комфортом в физическом и эмоционально-психологическом смыслах. Так как подробно с понятием здорового образа жизни мы знакомимся в подростковом возрасте, наша тема очень актуальна сегодня.

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

Здоровье студенческой молодежи и профессорско-преподавательского состава БГУКИ является одним из важнейших условий эффективности образовательного процесса. Различные отклонения и ухудшение показателей здоровья являются препятствиями для достижения успехов в процессе обучения.

Необходимость проведения широких профилактических мер в отношении студенческой молодежи, включающих, прежде всего, меры воспитательного характера, актуализируется в связи с тем, что в этом возрасте формируются основные поведенческие установки, взгляды, навыки, привычки, определяющие в дальнейшем образ жизни человека. Именно в этот период можно предупредить возникновение вредных привычек, эмоциональной несдержанности, установки на пассивный отдых, нерациональное питание, что в дальнейшем может перерасти в факторы «риска» [1].

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

В нашем вузе была разработана программа по формированию здорового образа жизни студенческой молодежи учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» на 2016-2020 гг. Цель Программы: формирование системы здорового образа жизни студенческой молодежи БГУКИ, включая комплекс различных мероприятий, обеспечивающих их гармоничное развитие и высокую работоспособность, создание благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья студентов и формирование у них мотивации к здоровому образу жизни. Достижение данной цели выполняется решением следующих задач:

- формирование в университете среды, способствующей и мотивирующей на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни;

- формирование у студентов приоритетных мировоззрений и установок на осознанное ведение и соблюдение здорового образа жизни;
- создание образовательной системы, направленной на повышение уровня информированности студентов в вопросах сохранения и укрепления здоровья, привлечение их к активному отдыху, занятиям физической культурой, спортом и туризмом;
- создание условий для учебы и отдыха, обеспечивающих физический, психологический комфорт и высокую работоспособность, реализацию принципов здорового образа жизни;
- разработка и совершенствование методов здоровьесберегающего образования, использование технологий, соответствующих целям и задачам учебных курсов и состоянию здоровья молодых людей;
- всевозможная пропаганда принципов здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, личная гигиена, рациональный режим труда и отдыха).

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].

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.

Именно студенческий возраст является переломным моментом, когда молодежь становится более самостоятельной, осваивает правила жизнедеятельности в новых условиях, учится 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 [5].

Из всего вышенаписанного, мы можем сделать вывод, что формирование ЗОЖ очень сложное наукоемкое направление в социально-культурной деятельности как отрасли педагогической науки. Предложенная университетом программа способствует решению определенных проблем, но работа со студенческой молодежью должна носить системный характер, что требует дополнительных исследований.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Здоровый образ жизни как молодежная 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 молодежи на 2016-2020 годы / Постановление министерства РБ от 15 июля 2015 г. № 82.
3. Об основах государственной молодежной политики: Закон Республики Беларусь от 7 декабря 2009 г. № 65-3: в ред. от 21.10.2016г. № 274-3.
4. Серова, О.В. Рекреационные технологии: учебное пособие / О.В. Серова, А.Ю. Кулагин. - Уфа: Изд-во БГПУ, 2017. – 170 с.
5. Сырбу, А.Н. Функции социально-культурной деятельности в образовательной сфере / А.Н. Сырбу, С.Е. Бурыкин // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – №5. – С. 101 – 105.

Сапоцкая А. И., студент 212 группы  
Научный руководитель – Сочнева Е. С.,  
кандидат педагогических наук, старший преподаватель

## **ТЕХНОЛОГИЯ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ВОКАЛЬНО-ПЕВЧЕСКИХ НАВЫКОВ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Музыкальное воспитание детей, в частности, вокальное развитие имеет большое влияние на общее формирование личности. Существует специальная типовая программа дошкольного образования детей и молодёжи художественного профиля, которая заявлена в Концепции непрерывного образования детей и молодёжи и разработана в соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании. Эта программа имеет социально-педагогическую направленность и способствует развитию личности учащегося, формированию его творческих способностей, организации свободного времени, профессиональную ориентацию и адаптацию в обществе. Программа дополнительного образования детей и молодёжи художественного профиля реализуется в учреждениях дополнительного образования детей и молодёжи и иных учреждениях образования, которым в соответствии с законодательством предоставлено право осуществлять образовательную деятельность. К сожалению, в старшей школе отведено слишком мало времени на уроки музыки и кружковую работу. [4].

К огромному сожалению, в старших классах предмету музыка уделяют слишком мало внимания. С 2014 года в учреждениях общего среднего образования на изучение предмета "музыка" в I-IV классах отводится один час в неделю, в V-XI классах этот предмет вообще отсутствует, но для уроков вокала отведена кружковая работа или факультативная. В свое время ликвидированы классы (школы) с музыкальным уклоном, являвшиеся одной из основных форм начального