

наиболее эффективных способов решения этих важных вопросов является необходимость формирования устойчивой потребности у молодых людей в систематических занятиях физическими упражнениями. По нашему мнению, наиболее благоприятным периодом для формирования этой потребности является время обучения в образовательном учреждении. При этом мы убеждены, что данная задача должна восприниматься специалистами физического воспитания как одна из важнейших. Этот процесс не должен быть стихийным, основанным исключительно на интуитивном подходе. Его основу должны составлять вполне конкретные образовательные технологии.

Главная цель применения подобных технологий – изменение отношения человека к занятиям физическими упражнениями от пассивно-созерцательного к активно-деятельностному, обеспечение благоприятной перспективы личности в отношении поддержания здорового образа жизни. Сформированная потребность в дальнейшем будет обуславливать достаточную физическую активность человека в зрелом возрасте, что позволит ему обеспечить необходимый уровень профессиональной работоспособности, поддерживать на необходимом уровне состояние здоровья.

Список литературы

1 Кадры управления в современных условиях: материалы постоянно действующего семинара руководящих работников республиканских и местных государственных органов / Академия управления при Президенте РБ. – Минск, 2004. – С. 15.

2 **Татарникова, Л. Г.** Валеология в педагогическом пространстве / Л. Г. Татарникова. – СПб, 1999. – С. 35.

3 Кодекс Республики Беларусь об образовании / 13.01.2011 г. № 243-З. – С. 21.

4 **Леонтьев, А. Н.** Деятельность, Сознание. Личность /А. Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1975. – 304 с.

УДК 37.017 : 378.18

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

И. Г. ТРОФИМОВИЧ, И. И. ТРОФИМОВИЧ

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь

А. Я. ПТАШИЦ

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

В современном мире важнейшим вопросом является сохранение и укрепление здоровья человека. Этого можно достичь лишь ведением здорового образа жизни. Находясь в настоящем, мы должны думать о будущем. А будущее каждой страны – это здоровая и сильная молодежь. Вот почему так

важно формировать у молодежи и у студентов, в частности, понимание необходимости здорового образа жизни.

Студенты являются составной частью молодежи, которая представляет собой индивидуальную социальную группу и отличается свойственными ей условиями жизнедеятельности, социальным поведением и психологией. Они относятся к группе повышенного риска, так как на них действуют многие негативные факторы, такие как высокая умственная и эмоциональная нагрузка, необходимость приспосабливаться к новым условиям проживания и обучения, новый коллектив и многое другое. Все это приводит к ухудшению адаптации студентов и в последствии появляются серьезные медицинские и социально-психологические проблемы.

Здоровый образ жизни – это совокупность форм и средств повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, образе деятельности и укрепляющей возможности организма. ЗОЖ обеспечивает необходимое развитие, сохранение и укрепление здоровья, позволяет раскрывать ценные качества личности, необходимые в условиях развития современного общества, а также позволяет развить высокую работоспособность человека. Значит, что одной из самых важных задач педагога является создание и укрепление у студентов здорового образа жизни.

Многие думают, что здоровый образ жизни – это лишь занятия спортом. На самом же деле это понятие гораздо обширнее. Здоровый образ жизни состоит из следующих компонентов: правильный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, двигательная активность, здоровое питание, личная гигиена, закаливание, духовность и многое другое.

Правильный режим труда и отдыха является одним из важных элементов ЗОЖ. Общеизвестно, что режим дня у каждого студента индивидуален. Он должен зависеть от состояния его здоровья, интересов и работоспособности. Не стоит забывать о том, что отдых также важен для организма, как и нагрузки. Четкий и правильный распорядок рабочего дня значительно облегчает любую деятельность, позволяет максимально использовать все возможности организма человека, испытывать меньшую нагрузку. При правильном соблюдении распорядка дня вырабатывается четкий ритм жизнедеятельности, что создает благоприятные условия для работы и отдыха и способствует укреплению общего здоровья.

Отсутствие вредных привычек – также немаловажный аспект в формировании ЗОЖ. Отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя, несомненно, благоприятно скажется на общем состоянии организма: увеличивается восприимчивость учебного материала, улучшается настроение и общее самочувствие, снижается риск заболеваемости, улучшается деятельность внутренних органов и нервной системы.

Двигательная активность включает специальные физические упражнения и занятия спортом с учетом индивидуальных особенностей организма (возрастных и физиологических). Умеренная двигательная активность улучшает многие свойства организма, в том числе кровообращение, способствует укреплению здоровья.

Здоровое питание – это питание здоровых людей с учетом их физиологических, антропометрических данных и климатических условий. Несвоевременный прием пищи и быстрый темп приводят к нарушению питания. Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, включающих в себя белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. И осуществляться не менее трех раз в день. При данных условиях питание обеспечит правильный рост и формирование организма.

Личная гигиена и закаливание – прекрасные средства для оздоровления, позволяющие избежать множества заболеваний, продлевающие жизнь, позволяющие сохранить высокую работоспособность. Эти средства оказывают общеукрепляющее действие на организм, увеличивают тонус нервной системы, улучшают кровообращение, восстанавливают обмен веществ.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает также и его психоэмоциональное состояние. Поэтому можно выделить следующие аспекты здорового образа жизни:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами, позитивное мышление;

- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные цели в жизни, стремиться к ним и достигать их.

Проблема формирования здорового образа жизни у студентов многогранна. Молодое поколение, обучающееся в высших учебных заведениях, является сторонником современной массовой культуры, в которой идеалом являются вредные привычки, нездоровое питание, сидячий образ жизни.

На данный момент на базах Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины и Белорусского государственного университета транспорта проводятся массовые занятия физической культурой, действуют секции по различным видам спорта, среди них футбол, баскетбол, легкая атлетика, волейбол, плавание, фитнес, йога и др. Участие в различных соревнованиях и пробегах, зимние лыжные мероприятия.

Ежегодно проводятся семинары, лекции и оздоровительные мероприятия на тему здорового образа жизни и физиологических особенностей организма человека. Периодически проводятся консультации по составлению программ режима питания, тренировок, восстановления.

Во внеурочное время со студентами проходят экскурсии по музеям спортивной славы, встречи и открытые беседы со знаменитыми спортсменами, посещение спортивных соревнований в городе Гомеле.

Таким образом, организованная пропаганда занятий спортом, физической культурой и соблюдение гигиенических правил помогает воспитывать здоровое и сильное поколение и способствует снижению уровня заболеваний. В формировании здорового образа жизни важнейшей должна быть роль образовательных программ, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья студентов, создание мотивации о заботе о своем здоровье и окружающих.

Список литературы

- 1 **Воронова, Е.** Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е. Воронова. – Ростов н/Д : Феникс, 2014.
- 2 **Назарова, Е. Н.** Основы здорового образа жизни / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жиллов. – М. : Академия, 2013.
- 3 **Морозов, М.** Основы здорового образа жизни / М. Морозов. – М. : ВЕГА, 2014.
- 4 Физическая культура и здоровый образ жизни студента / под ред. М. Я. Виленского. – М. : Кнорус, 2013.
- 5 Физическая культура. Основы здорового образа жизни / под ред. Ю. П. Кобякова. – Ростов н/Д : Феникс, 2014.

УДК 371.844

РАЗВИТИЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ

О. Н. ШЕСТАК

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Развитие молодежного предпринимательства, подготовка молодежи к реализации собственных предпринимательских проектов, увеличение количества молодых предпринимателей среди предпринимателей малого и среднего бизнеса Республики Беларусь, создание механизмов, стимулирующих предпринимательскую активность молодежи входит в число приоритетных задач Государственной программы «Малое и среднее предпринимательство в Республике Беларусь на 2016–2020 годы», утвержденной постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 23 февраля 2016 г. № 149. Кроме того, в целях развития предпринимательской инициативы, стимулирования деловой активности принят Декрет Президента Республики Беларусь «О развитии предпринимательства» от 23 ноября 2017 г. № 7.

В этой связи создание на базе университета стартап-школ, стартап-центров, бизнес-инкубаторов является весьма актуальным. В настоящее