

Таким образом, можно сделать вывод, что студенты вуза имеют довольно разрозненное представление об информационной культуре, данная тема практически не раскрывается в рамках учебных дисциплин. Вместе с тем сами учащиеся отмечают необходимость наличия представлений о современных информационных ресурсах, их возможностях для работы с информацией различного характера в повседневной и учебной деятельности.

На основе проведенного теоретического исследования нужно разработать программу дополнительного образования «Информационная культура студентов в сети Интернет». Курс направлен на формирование у учащихся комплекса знаний, умений и навыков информационного самообеспечения в процессе их жизнедеятельности, в том числе учебной и научно-исследовательской деятельности. Цель – содействие формированию у студентов необходимых компетенций в области информационной культуры.

Список литературы

1 **Сластенин, В. А.** Педагогика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов ; под ред. В. А. Сластенина. – М. : Академия, 2002. – 576 с.

D. V. LYGANOVSKY

Belarusian State University of Transport, Gomel

EDUCATIONAL AND UPBRINGING SPACE OF THE INTERNET AS A MEANS OF FORMING INFORMATION CULTURE OF STUDENTS

The Internet is a habitat and a source of youth development. The social network creates conditions for openness and freedom of comprehension of events. However, like any technical tool, the network is already being used by people for various purposes. The social network is a means of information wars, manipulation of people, socialization, self-education, education of children, adolescents and youth, dissemination of experience of different types of behavior.

Получено 16.01.2023

УДК 37.062.1

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

А. В. МИТРЕНКОВА

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Проблема здоровья молодежи является глобальной проблемой, и особенно остро она встала в начале XXI века. Поэтому есть необходимость внедрения политики здорового образа жизни в молодежной среде.

Формирование здорового образа жизни – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей. Ориентированность молодежи на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий. Это и объективные общественные, социально-экономические условия, позволяющие вести, осуществлять здоровый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга), и система ценностных отношений, направляющая сознательную активность молодых людей в русло именно этого образа жизни.

Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни сегодня имеет приоритетное значение. На необходимость формирования потребности в здоровом образе жизни студенческой молодежи нацеливает Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2021–2025 годы.

Неслучайно в последнее время повышается роль высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность с такими сформированными качествами и свойствами личности как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни.

Целью физического воспитания и образования в вузе является сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование у студентов сознательного и активного отношения к физической культуре.

Цель реализует адекватные ей задачи:

- создание условий для реализации принципов здорового образа жизни;
- усвоение студентами принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом;
- сохранение и укрепление здоровья студентов;
- популяризация спорта;
- активизация социального опыта по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности;
- формирование у молодежи осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями, приобщение студентов к занятиям физкультурой и спортом;
- повышение уровня информированности молодежи по вопросам сохранения и укрепления здоровья посредством действующей информационно-пропагандисткой и образовательной системы вуза, привлечению к активному отдыху, занятию физической культурой, туризмом и спортом.

Поставленные цели и задачи предполагают соблюдение следующих принципов:

- физическое воспитание в вузе является не только учебной дисциплиной, но и важнейшим базовым компонентом формирования культуры здоровья студенческой молодежи;

- доступность оздоровительных мероприятий для молодежи;
- непрерывность оздоровительных мероприятий на протяжении обучения в вузе.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение. Другие излишествуют в еде, вызывая, тем самым, развитие ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета. Третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от умственных и бытовых забот, всегда беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что, в конечном итоге, приводит к заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Человек – сам творец своего здоровья, он должен за него бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Способ достижения гармонии человека один – систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность учебной деятельности.

Список литературы

- 1 **Антипова, Е. П.** Формирование физической культуры студентов аудиовизуальными средствами / Е. П. Антипова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 3. – С. 48–50.
- 2 **Зотова, Ф. Р.** Коррекция психического состояния подростков средствами физической культуры / Ф. Р. Зотова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 5. – С. 83–87.

3 Трахтенберг, И. М. Гигиена умственного труда студентов / И. М. Трахтенберг, С. М. Рашман. – Киев : Здоровье, 1973. – 173 с.

A. V. MITRENKOVA

Belarusian State University of Transport, Gomel

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN ENSURING A HEALTHY LIFESTYLE OF A STUDENT

The problem of youth health is a global problem, and it became especially acute at the beginning of the XXI century. Therefore, there is a need to introduce a healthy lifestyle policy among young people.

The formation of a healthy lifestyle is a complex systemic process that encompasses many components of modern society and includes the main areas and directions of people's life. The orientation of young people to lead a healthy lifestyle depends on a variety of conditions. These are objective social, socio-economic conditions that allow you to lead and carry out a healthy lifestyle in the main spheres of life (educational, labor, family and household, leisure), and a system of value relations that directs the conscious activity of young people in the direction of this lifestyle.

Получено 06.02.2023

УДК 378.18

ВОЛОНТЁРСТВО КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

О. В. ПОТАПЕНКО, Ю. М. ЯСЮКОВИЧ

*Белорусская государственная орденов Октябрьской Революции
и Трудового Красного Знамени сельскохозяйственная академия, г. Горки*

Раскрыты основные формы, методы и направления волонтерской деятельности в вузе. Обобщен опыт работы студенческого волонтерского клуба «Чуткие сердца» УО «БГСХА».

В современном мире волонтерская деятельность в студенческой среде принимает все большую популярность и способствует формированию гуманистической направленности, чувства принадлежности и сопричастности к своему государству и обществу, активной гражданской позиции студентов, приобретению ими социального опыта и профессиональных умений, а также расширению круга общения. Вовлеченность студентов в волонтерство через клубные объединения в вузе, позволяет создать условия для разноплановой добровольческой деятельности, в которой очень легко и гармонично реализуется принцип интерактивности, подразумевающий включение всех членов клуба в его работу.