

Для сравнения: 12% саратовских студентов признали у себя синдром хронической усталости, у 44% такое ощущение появляется изредка и 44% вообще не замечают повышенной усталости [3].

Выводы:

1. В результате исследования установлено, что студенческая молодежь в Беларуси умеренно занимается спортом и явных предпосылок к гиподинамии не обнаружено. Однако, необходимо обратить внимание что определенное количество опрошенных имеют предпосылки к гиподинамии.

2. Результаты изучения предпосылок возникновения гиподинамии в среде саратовской и минской молодежи примерно схожи по основным параметрам.

3. В ходе разъяснительной работы с молодежью необходимо акцентировать внимание молодых людей на проблемы профилактики гиподинамии: занятия спортом, активные игры на воздухе, пешие прогулки и езда на велосипеде, ходьба по лестнице, правильный распорядок дня и сбалансированное питание.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Прохоров, А. М. Большой энциклопедический словарь / А. М. Прохоров. – М. : Норинт, 2004. – 1456 с.
2. Гиподинамия превращает молодежь в стариков [Электронный ресурс] // Портал «За здоровье.ру». – Режим доступа: <https://zazdorovye.ru/gipodinamiya-prevrashhaet-molodezh-v-starikov/>. – Дата доступа: 10.05.2018.
3. Рубцова, А. А. Гиподинамия – Болезнь цивилизации [Электронный ресурс] / А. А. Рубцова, Д. Р. Жданова, М. О. Джейранова // Портал медицинской интернет-конференции. – Режим доступа: <https://medconfer.com/node/14855>. – Дата доступа: 04.05.2018.

УДК: 613.4 (476)

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В БССР И РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Е.А. Слабкович

*И. В. Пантюк – кандидат биологических наук, доцент
Белорусский государственный университет, пр.Независимости, 4, 220030 г. Минск, Беларусь
slabkovich99@mail.ru
pantiouk@bsu.by*

Аннотация: охарактеризованы основные формы пропаганды здорового образа жизни, и системы физического воспитания БССР и Республики Беларусь.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическое воспитание, спорт.

ORGANIZATION OF PROPAGANDA OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE BSSR AND IN THE REPUBLIC OF BELARUS

К.А. Slabkovich

*I. V. Pantiouk - Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
Belarusian State University, Niezaliežnasci Avenue, 4, 220030, Minsk, Belarus
slabkovich99@mail.ru
pantiouk@bsu.by*

Summary: the main forms of propaganda of a healthy lifestyle has been characterized, as well as and the system of physical education of the BSSR and the Republic of Belarus.

Key words: healthy lifestyle, physical education, sports.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – каждый видит эти три слова по-своему. Следовать ему или игнорировать – это личный выбор каждого, но с самых ранних лет каждое поколение растёт в наставлениях, как важно правильно питаться, закаляться, не употреблять алкоголь и не курить. Эти правила знакомы каждому, ведь родители, школьные учителя, книги и телевидение не раз это повторяли, повторяют и будут повторять. Очень важно для ребёнка с самых ранних лет, в каком окружении он растёт, что читает, что смотрит, как воспитывают и какой пример подают ему родители. Важно, чтобы у ребёнка выработались правильные и полезные привычки, начиная с мыслей – «Порядок в голове – порядок в жизни». Но, конечно же, кроме родителей существенное влияние на представление ребёнка о здоровом образе жизни и мотивацию к ведению одного оказывает государство. Страна, в которой ребёнок растёт, люди, которых он каждый день видит на улице и, конечно же, пропаганда. В советские времена здоровый образ жизни и его пропаганда стали настоящим культом, который сопровождал жителей Советского Союза с самых ранних лет. Но сохранился ли этот культ в современной Республике Беларусь?

Цель исследования: проанализировать и сравнить советскую и современную систему пропаганды здорового образа жизни, организацию системы физического воспитания молодежи в современных условиях.

Методы – исторический, аналитический.

Результаты и обсуждение. Проанализировав литературные источники, установлено, что правительство СССР поставило перед собой цель построить новое социалистическое государство. Преобразованию подверглось всё общество, в том числе его физическое воспитание. Теперь оно проходило под руководством государства и являлось частью государственной политики. Коммунистическая партия считала, что физическая культура должна вовлекать народные массы в общественно-политическую жизнь и быть средством сплочения вокруг партийных, профсоюзных и советских организаций. Здоровье, физическая подготовка и выносливость провозглашались ценностями государственного уровня. «Молодежи предстоит завершить дело коммунизма, именно ей еще предстоят бои за коммунизм, и она эти бои должна встретить крепкой, здоровой, со стальными нервами и железными мускулами», — говорил Ленин [4].

В апреле 1918 года был создан Всеобуч - Главное управление всеобщего военного обучения и формирования резервных частей Красной Армии. Там занималась молодёжь от 16 до 18 лет, а также призывники от 18 до 40 лет. Всеобуч руководил физическим воспитанием по всей стране. В содержание его программ входило фехтование, гимнастика, стрельба, легкоатлетические упражнения, плавание, гребное и парусное дело, а в зимнее время года – лыжная подготовка. Организовывались военно-спортивные клубы, где молодёжь занималась видами спорта по выбору, тренировалась и участвовала в соревнованиях [3].

Важное значение для становления методических основ советской системы физического воспитания имело введение физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Было принято решение на установление определённых нормативов и требований. Комплекс включал в себя пять ступеней, каждая из которых соответствовала определённому возрасту и имела уникальное название: «Смелые и ловкие», «Спортивная смена», «Сила и мужество», «Физическое совершенство», «Бодрость и здоровье». Тех, кто выполнит нормативы, награждали специальными

значками. В комплекс входили бег, плавание, лыжные гонки, подтягивания, толкание ядра, бег на коньках, туристские походы с проверкой туристских навыков и многое другое. Разнообразие программы и значки мотивировали граждан. Этот комплекс стал ядром программы физического воспитания во всех учебных заведениях и основой учебно-тренировочной программы в спортивных секциях [2].

В 1937 г. была разработана и утверждена Единая всесоюзная спортивная классификация (ЕВСК), которая устанавливала требования по различным видам спорта [3].

Появление комплексов ГТО и ЕВСК способствовало развитию физической культуры в Советском Союзе, массового физкультурного движения и мотивации у граждан, а также росту мастерства спортсменов. В стране создавалось множество спортивных клубов, секций, детско-юношеских спортивных школ. Проводились массовые спортивные праздники и состязания, спартакиады и чемпионаты [3].

Для жителей Советского Союза здоровый образ жизни был обычным и привычным явлением, а тех, кто был далек от этого, считали «белыми воронами» и даже презирали. Каждый гражданин рос и жил в стране, агитирующей за здоровый образ жизни всеми путями. Особенно ярко запомнилась людям того времени пропаганда здорового образа жизни в культуре, в частности в виде многочисленных ярких плакатов, нарисованных чаще всего лучшими художниками страны, с множеством восклицательных знаков, призывающих к спорту, здоровому питанию, отказу от вредных привычек и т.д. Надписи выбирались короткие и яркие, которые быстро и доступно донесут посыл до народа, например: «Молодёжь – на стадионы!», «Питайтесь разнообразно, регулярно, умеренно. Толстеть – значит стареть!».

Для пропаганды ЗОЖ среди детей активно использовалась мультипликация — в 60-х и 70-х годах выходит целая серия мультфильмов, посвященных различным видам спорта. В 1965 году «Союзмультфильм» выпускает «Ваше здоровье» — один из самых популярных мультфильмов, повествующих о вреде алкоголя и курения.

БССР выделялась высокими результатами своих спортсменов на олимпийских играх. Так, с 1952 г. по 1992 г. ими было завоевано 156 медалей, в том числе 81 золотая, 39 серебряных и 36 бронзовых. Успехи знаменитых белорусских спортсменов тех лет (Е.Белова, О. Корбут, А. Медведь, В. Щербо) на крупнейшем спортивном форуме - это яркий пример прогресса. Таким образом, успехи олимпийцев можно, несомненно, считать достижением государственной политики БССР в области здорового образа жизни [6].

В настоящее время в Беларуси здоровый образ жизни существует в виде кусочков разноцветной мозаики – акций, проектов, программ, мероприятий. Понимание этой проблемы отражается на государственном уровне: утверждены Государственные программы, определяющие основные направления в области укрепления здоровья, развития физической культуры и спорта в молодежной среде: Государственная программа развития туризма в Республике Беларусь на 2016-2020 годы, Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016-2020 годы. Важную роль в сохранении и укреплении здоровья населения являются различные нормативно-правовые акты, такие как Концепция реализации государственной политики формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья населения Республики Беларусь на период до 2020 года и Концепция реализации государственной политики противодействия потреблению табака на 2011 - 2015 годы [7].

Снижению распространения табакокурения способствовал запрет на курение в учреждениях здравоохранения, образования, спорта, на объектах торговли и бытового обслуживания населения, на объектах общественного питания, вокзалах, станциях

метрополитена, в вагонах поездов, на речных судах. Теперь выделены специальные места для курения.

Одним из ведущих направлений деятельности учреждений образования является дальнейшее осуществление общегосударственной политики в области физической культуры, спорта и туризма по привлечению обучающихся к активным занятиям физической культурой и спортом, туризмом и краеведением. С этой целью в учреждениях образования в республике ежегодно проводятся мероприятия и форумы, посвященные проблемам здорового образа жизни, физической культуры, спорта. Но задача системы образования не только привлечь внимание молодого поколения к данной проблеме, но и сформировать экологобезопасное, в том числе и в отношении собственной личности, мировоззрение. Во многих учреждениях оборудованы спортивные уголки, устанавливаются столы для тенниса, тренажеры. Для решения этой задачи увеличивается количество спортивных зданий и сооружений, вводятся дополнительные часы физической культуры в учебных учреждениях. Существует множество спортивных секций, в том числе и платные. Теперь ребятам доступны почти любые виды спорта, в частности, борьбы, что было непопулярно и необычно для Советского Союза.

Государство очень заинтересовано в том, чтобы приучать своих граждан к спорту с самых ранних лет. Вот уже почти десять лет проводятся так называемые «бэби рэйсы» - забеги, в которых соревнуются дети 9-ти, 10-ти и 11-ти месяцев и завоёвывают призовые места [1].

Ежегодно проводятся спортивные турниры и фестивали для детей и подростков, такие как республиканские соревнования по хоккею "Золотая шайба", республиканские соревнования по биатлону "Снежный снайпер", фестиваль плавания "Золотая рыбка" на призы Александры Герасимени, республиканский фестиваль "Футбольные каникулы" и многие другие.

Беларусь также может гордиться своими олимпийскими чемпионами, которые приняли участие в тринадцати Олимпийских играх и завоевали 97 медалей, в том числе 20 золотых, 32 серебряных и 45 бронзовых. Это такие чемпионы, как Дарья Домрачева, Виктория Азаренко, Юлия Нестеренко, Надежда Скардино, Анна Гуськова, Антон Кушнир и другие. Не отстают также и параолимпийские чемпионы, их команда сильна и имеет на своём счету более 100 наград, например, на олимпиаде в Пхёнчхане-2018 они завоевали 4 золотых, 4 серебряных и 4 бронзовых медали [5].

Что касается СМИ, на белорусском телевидении увеличено эфирное время, выделенное под социальную рекламу, разрабатываются новые социальные ролики по актуальным вопросам формирования здорового образа жизни, в городах можно встретить агитационные плакаты с изображением олимпийских чемпионов «За олимпийскую Беларусь!».

В современном мире наша страна столкнулась с двумя относительно новыми, очень острыми и важными проблемами – проблема СПИДа и наркотиков. Активно ведётся борьба против этих проблем, проводится множество профилактических мероприятий по половому воспитанию, акций по борьбе с наркотиками, круглых столов, бесед, информационных часов, родительских собраний, конкурсов, медицинских лекториев и дебатов. Оформляются информационные стенды, составляются программы для каждого учреждения. Государство всеми силами старается избавить нас от этих бед.

Заинтересованность граждан Республики в сохранении собственного здоровья удалось повысить благодаря комплексной образовательной и воспитательной работе [1]. В учреждениях образования создаются кружки, спортивные и туристские клубы, проводятся мероприятия оздоровительно-туристской и краеведческой направленности, осуществляется привлечение студенческой молодежи к научно-

исследовательской работе, в том числе и по вопросам состояния и развития установок на сохранение здоровья.

Таким образом, современная Республика Беларусь старается сохранить тот культ здорового образа жизни, который возник в СССР, только вносит свои уникальные изменения, постоянно совершенствует уже созданную структуру и расширяет возможности наших граждан. В традиционной культуре на протяжении длительного времени сформировались модели поведения, общественных отношений, нравственных ориентиров, которые и сегодня не утратили своей значимости и могут быть актуализированы в новой культурной среде. В связи с этим, проблема приобщения молодого поколения к здоровому образу жизни, является одной из наиважнейших проблем современного воспитания и образования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Беларусь выбирает здоровый образ жизни/Министерство иностранных дел Республики Беларусь [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://belarusfacts.by/ru/belarus/politics/domestic_policy/healthcare/healthy_lifestyle/. - Дата доступа: 10.04.2018.
2. История ГТО в Советском Союзе /А. Самойлов - [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://gtmarket.ru/laboratory/expertize/2006/725>. - Дата доступа: 10.04.2018.
3. Комаров, С.Н. История физической культуры: учебное пособие. / Комаров С.Н. [и др.]; под общ. ред. Комарова С.Н. - Санкт-Петербург – 2015. - С. 115-148.
4. Кукушкин, Г.И. Энциклопедический словарь по физкультуре и спорту: в 3 т. / гл. ред.: Кукушкин Г.И. - Москва – 1975 – т.3 - С. 42-45.
5. Медали белорусских спортсменов (новейшая история) /Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь - [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.noc.by/olympic-games/belarus/new-history/>. - Дата доступа: 10.04.2018.
6. Нахаева, Е.М., История физической культуры и спорта: учебное пособие. / Нахаева Е.М. - Витебск – 2005. - С. 67.
7. Приказ РБ № 335 от 31.03.2011 «Об утверждении Концепции реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года и отраслевого плана мероприятий по формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья населения Республики Беларусь на период до 2015 года» – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://belzakon.net/Законодательство/Приказы/2011/99492> - Дата доступа: 10.04.2018.

УДК: 371.72

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ

Е.В. Спарнюк, В.С. Бровкина

*Н. А. Телюк – кандидат биологических наук, доцент
Белорусский Государственный университет, пр.Независимости, 4, 220030 г. Минск, Беларусь
ekaterinasparnyuk@gmail.com, vanya_brovkin_95@mail.ru, Tsialiuk@bsu.by*

Аннотация: Работа посвящена исследованию влияния физических нагрузок на психические функции человека. Показано, что обучение связано с рядом факторов, способных оказывать негативное влияние на психические явления, а занятия физической культурой и двигательная активность оказывают благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему и могут снижать психоэмоциональное напряжение.

Ключевые слова: физические нагрузки, двигательная активность, психологическое состояние человека.