

6. Humle, T. Laterality in hand use across four tool-use behaviors among the wild chimpanzees of Bossou, Guinea, West Africa / T. Humle, T. Matsuzawa // *Am. J. Primatol.* – 2009. – № 1 (71). – P. 40-48.
7. Jacquet, A.Y. Handedness for grasping objects and declarative pointing: a longitudinal study / A.Y. Jacquet, R. Esseily // *Dev. Psychobiol.* – 2012. – № 1 (54). – P. 36-46.
8. Knecht, S. Handedness and hemispheric language dominance in healthy humans / S. Knecht, B. Dräger // *Brain.* – 2000. – № 12 (123). – P. 2512-2518.
9. Marchant, L.F. Is human handedness universal? Ethological analyses from three traditional cultures / L.F. Marchant, W.C. McGrew, I. Eibl-Eibesfeldt // *Ethology.* – 1995. – №3 (101). – P. 239-258.
10. Sommer, I.E.C., Kahn, R.S. Sex differences in handedness and language lateralization / I.E.C. Sommer, R.S. Kahn // *Language lateralization and psychosis / I.E.C. Sommer, R.S. Kahn.* – Cambridge, 2009. – Ch. 4 – P. 101-118.
11. Vallortigara, G. Survival with an asymmetrical brain: advantages and disadvantages of cerebral lateralization / G. Vallortigara, L.J. Rogers // *Behav. Brain Sci.* – 2005. – № 4 (28). – P. 575-589.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

FORMING HEALTHY LIFESTYLE AMONG FIRST-YEAR STUDENTS

В.А. Ковалевская¹⁾, Н.В. Ушакова²⁾

V.A. Kovalevskaya¹⁾, N.V. Ushakova²⁾

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Belarusian State University, Minsk, Belarus

e-mail: ¹⁾valeriakovalevsja@gmail.com, ²⁾ushakova_n_76@mail.ru

В статье подчеркивается важность формирования здорового образа жизни у студентов, начиная с 1 курса. Рассматриваются возможности формирования здоровых привычек жизнедеятельности в процессе изучения иностранного языка на примере дисциплины «Практика устной и письменной речи английского языка». Также освещается участие студентов в волонтерском движении БГУ.

The article emphasizes the importance of forming a healthy lifestyle among students, starting from their 1st year at University. The article discusses the possibility of forming healthy habits of life in the process of learning a foreign language on the example of the discipline "English Speech and Written Practice." Students' participation in the volunteer movement of the Belarusian State University is also highlighted.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; изучение иностранного языка; физическая культура; спорт; здоровье человека; волонтерское движение.

Keywords: healthy lifestyle; learning a foreign language; physical culture; sport; people's health; volunteering movement.

В современном обществе здоровый образ жизни является ключевым фактором развития детей и молодежи. Здоровый образ жизни направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Наша страна старается привить любовь к здоровому образу жизни различными способами, начиная от классных часов в школах и заканчивая проведением международных спортивных мероприятий. Наш университет не является исключением. Он активно участвует в формировании здорового образа жизни своих студентов как в процессе аудиторной, так и внеаудиторной деятельности.

Рассмотрим аспекты формирования ЗОЖ в процессе изучения иностранного (английского) языка. Рабочая программа по дисциплине «Практика устной и письменной речи» (1 курс) предусматривает изучение тем, непосредственно связанных со здоровьем человека и его образом жизни. Это такие темы, как: 1) You are what you eat (Мы есть то, что мы едим / Еда); 2) Healthy and happy (Здоровые и счастливые / Здоровье); 3) Fit and well (Спортивные и подтянутые / Спорт). На занятиях студенты не только обогащают свой словарный запас в процессе коммуникации, но и обсуждают проблемы по данным темам. Разнообразные учебные тексты, упражнения и ситуации речевого общения позволяют расширить кругозор, повысить эрудицию и мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Тема «We are what we eat» в дословном переводе звучит как «Мы есть то, что мы едим». Это подчеркивает необходимость формирования здорового образа жизни у детей и молодежи через их пищевые привычки, потому что мы действительно есть то, что мы едим. На занятиях в ходе дискуссий затрагиваются актуальные и острые вопросы современной жизнедеятельности человека. Например, могут ли люди позволить себе покупать более экологически чистые и здоровые продукты. Ведь сегодня продукты, которые содержат ГМО, стоят гораздо дешевле. Хотя их вред и негативное воздействие на организм человека не доказан, некоторые люди опасаются их покупать. Популярные рестораны быстрого питания также наносят ущерб здоровью молодежи. В сумме постоянное поедание фаст-фуда, жирной пищи и малое количество физических нагрузок приводит к ожирению, проблемам с сердцем и даже раку. Главная ошибка – часто баловать себя чипсами, молочным шоколадом и другими вредными продуктами. Ребята приходят к выводу, что лучшим перекусом могут быть орехи, фрукты, бутерброд из цельнозернового хлеба, нежирного мяса и зелени.

В процессе изучения данной темы мы также затрагиваем вегетарианство. Это направление набирает популярность во всем мире, в том числе и в Республике Беларусь. Среди студентов нашей группы был один приверженец данной диеты. Существует 4 вида вегетарианства: ово-вегетарианство (включает яйца, но исключает молочные продукты), лакто-вегетарианство (включает молочные продукты, но исключает яйца), ово-лакто вегетарианство (включает как яйца, так и молочные продукты) и веганская диета (исключает все продукты животного происхождения, в том числе яйца, молочные продукты и мёд). Многие молодые люди считают, что вегетарианская диета является более лояльной по отношению к животным. Однако многие забывают, что главный побочный эффект такой диеты – недостаток некоторых витаминов и минералов, которые невозможно получить из растительной пищи. Вегетарианство можно заменить полу-вегетарианской диетой (состоит из растительной пищи, а также может включать рыбу или курицы, или другой вид мяса) и пескетарианство. (включает рыбу, но исключает мясо). Студенты с большим энтузиазмом изучают данную тему, участвуют в дискуссиях, готовят проекты и презентации, параллельно овладевая иноязычной лексикой и грамматическими структурами.

Следующими немаловажными темами являются «Healthy And Happy» и «Fit And Well». Активная лексика данных разделов включает в себя названия видов спорта, спортивных игр, различных заболеваний и социально тревожных проблем (алкоголизм, наркомания, курение).

Один из разделов темы, связанной со здоровьем человека, посвящен распорядку дня. Режим каждого человека, будь то ребенок, студент или уже работающий взрослый, должен предусматривать определенное время для учебных занятий, отдыха, приема пищи, сна. Распорядок дня у разных людей может и должен быть разным в зависимости от бытовых условий, привычек и склонностей, однако и здесь должен существовать определенный суточный ритм и распорядок дня. Необходимо предусмотреть достаточное время для сна и отдыха. Перерывы между приемами пищи должны быть не более 4х часов. Говоря о распорядке дня, не имеются в виду строгие графики с поминутно рассчитанным временем для каждого дела на каждый день. Не нужно к этому относиться с особым фанатизмом. Однако сам распорядок является своеобразным стержнем, на котором должно базироваться проведение как будничных, так и выходных дней.

Следует отметить, что формированию и пропаганде здорового образа жизни внимание уделяется не только на занятиях по практике устной и письменной речи английского языка. Физическая культура является предметом обязательным к изучению во всех вузах нашей страны.

Ведь занятие физкультурой и спортом является, пожалуй, ключевым фактором здорового образа жизни. Спорт очень важен как для нашего физического, так и умственного здоровья. При помощи физкультуры можно добиться нормализации большинства обменных процессов организма, а также значительно укрепить его. В нашей стране существует огромное количество спортивных и тренажерных залов, в которых можно заниматься как одному, так и с тренером. В школах, колледжах и университетах организуются секции по разным видам спорта. Установлено, что школьники, систематически занимающиеся спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом. Они выше ростом, имеют больший вес и окружность грудной клетки, мышечная сила и жизненная емкость легких у них выше [2].

Отказ от вредных привычек также играет значительную роль в формировании здорового образа жизни. В Беларуси делается все возможное, чтобы предотвращать распитие спиртных напитков, табакокурение и наркоманию. Существуют законы, которые запрещают курить и распивать спиртные напитки в общественных местах. Наркомания – самая главная проблема современной молодежи. Многие подростки попадают в компании, которые предлагают попробовать наркотики, но нужно думать своей головой прежде чем соглашаться. После первой дозы молодые люди не могут нормально жить без препаратов. Кокаин, например, даже в маленьких количествах может привести к внезапной смерти. Не все могут найти достаточное количество денег, чтобы покупать наркотики, что приводит к преступлениям. К сожалению, наркотики – это второй самый прибыльный и большой бизнес в мире. В нашей стране употребление и распространение наркотиков карается очень серьезными наказаниями. В университете на кураторских часах мы неоднократно поднимали эти темы, обсуждали вред алкоголя, курения, а также наркотиков. Но пагубные привычки не ограничиваются только вышеперечисленными. Туда также входят переедание, игромания, шопоголизм, лень и многое другое – все это мешает жить здоровой и полноценной жизнью.

Что касается внеаудиторной студенческой жизни и аспектов ее деятельности, непосредственно связанные с формированием здорового образа жизни, хочется отметить, что БГУ и ФСК в частности круглый год приглашают своих студентов провести время на свежем воздухе, устраивая интересные мероприятия, посвященные здоровому образу жизни. Это и праздник здорового образа жизни «Птичь», и Минский полумарафон, и приглашение на различные матчи в качестве болельщиков. На мой взгляд, самым масштабным проектом ФСК в данной области является волонтерское движение.

Как один из основных видов продвижения здорового образа жизни в нашей стране используется проведение международных спортивных либо мультиспортивных соревнований. Беларусь вырастила огромное количество отличных спортсменов, которые защищают честь нашей страны на таких крупных спортивных соревнованиях как Олимпийские Игры, Европейские Игры. У нас есть хорошая база, чтобы тренировать новое поколение спортсменов. Сейчас существует тенденция проводить спортивные мероприятия мирового уровня в Беларуси: Чемпионат Европы по биатлону, фигурному катанию, Чемпионат Мира по летнему биатлону, легкоатлетический матч «Европа против США» и многие другие.

Самым масштабным мультиспортивным праздником стали Европейские Игры 2019, которые проходили в столице Беларуси с 21 по 30 июня 2019 года. Европейские игры – это международные комплексные спортивные соревнования, которые проводятся раз в 4 года под руководством Европейских олимпийских комитетов. В рамках 2 Европейских Игр было разыграно 200 комплектов медалей в 15 видах спорта. Всего участвовало 50 стран Европы. Организация и проведение Игр в Минске является знаковым событием в спортивной жизни Европы. Оно позволило укрепить авторитет и подтвердить репутацию Республики Беларусь как социально ориентированного государства, уделяющего первостепенное внимание продвижения олимпийских ценностей, здорового образа жизни, развитию физической культуры и спорта [3]. На мероприятии было задействовано около 8 тысяч волонтеров, в том числе студенты различных белорусских вузов.

В Белорусском государственном университете развита волонтерская деятельность и участие в ней приветствуется. О своем первом волонтерском опыте, полученном именно на Европейских Игр студентки ФСК отзываются так: "Я работала на позиции «медальные церемонии». Мы помогали в организации, бри-финге VIP-гостей и спортсменов, контролировали вынос флагов стран-призеров, принимали цветы для церемонии. Мне также посчастливилось работать на баскетбольных соревнованиях 3x3 (Palova Arena) и на турнире по бадминтону (Falcon Club). К тому же мы смогли поучаствовать в церемониях открытия и закрытия. За год я встретила новых друзей, по-другому начала смотреть на этот мир, почувствовала гордость за нашу страну, получила опыт в проведении различных мероприятий, а также смогла за ними понаблюдать, так сказать, изнутри.

Совсем недавно, в конце августа, мне представилась возможность поучаствовать в организации соревнований по летнему биатлону. Я работала в очень дружной команде чемпионата мира волонтеров, которые

всегда были готовы помочь в любой ситуации. Я очень люблю биатлон, поэтому работа с биатлонистами была воспринята с особым энтузиазмом и радостью, ведь это был шанс увидеть выступления и поболевать за тех, кого я знаю и за кого болею. Участие в волонтерской деятельности побудило меня еще больше заниматься спортом и физкультурой" (В. Ковалевская, 2 курс).

Таким образом, первый год обучения в университете является очень важным и ответственным этапом в жизни молодого человека. Помимо того, что студенты обогащают себя новыми знаниями, они получают возможность многое переосмыслить, в том числе отношение к своему питанию, режиму дня, занятиям физкультурой и спортом. Как видим, во многом этому способствует активное участие в волонтерской деятельности, а также содержание учебных дисциплин и кураторская поддержка.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Ушакова, Н.В. Практика устной и письменной речи: электронный учебно-методический комплекс для студентов 1 курса специальности 1-21 06 01-01 «Современные иностранные языки (преподавание) // Н.В. Ушакова, И.В. Соколова // elib.bsu.by [Электронный ресурс]. – 2017. Режим доступа : <http://elib.bsu.by/handle/123456789/184392>. – Дата доступа : 30.06.2019.
2. Studwood.ru/ [Электронный ресурс]. – 2019. Режим доступа: https://studwood.ru/683893/bzhd/vliyanie_fizicheskoy_kultury_sporta_zdorove. – Дата доступа: 30.06.2019.
3. Minsk2019.by [Электронный ресурс]. – 2018. Режим доступа: <https://minsk2019.by/ru/information/about-the-games>. – Дата доступа: 30.06.2019.