И. Г. Нигреева[1], Л. В. Шибалко[2]

УДК 614.22:378-051(476)

1 Кафедра физического воспитания и спорта, Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

2 Кафедра общей физики, физический факультет, Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ, СОТРУДНИКОВ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА И ИХ СЕМЕЙ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ КОМПЛЕКСЕ «БРИГАНТИНА»

В статье рассказывается о возможностях восстановления, укрепления и сохранения здоровья студентов и сотрудников БГУ, а также членов их семей в спортивно-оздоровительном комплексе «Бригантина».

Ключевые слова: студенты, сотрудники, здоровье, спорт, Белорусский государственный университет, «Бригантина».

Образец цитирования: Нигреева, И. Г., Шибалко, Л. В. Оздоровление студентов, сотрудников Белорусского государственного университета и их семей в спортивно-оздоровительном комплексе «Бригантина» // София: электрон. науч.-просветит. журн. 2021. № 2. С. 94–102.

I. Nigreeva1, L. Shibalko2

1 Physical training and sport department, Belarusian State University, Minsk, Belarus

2 General physics department, faculty of physics, Belarusian State University, Minsk, Belarus

HEALTH IMPROVEMENT OF STUDENTS, STAFF BELARUSIAN STATE UNIVERSITY AND THEIR FAMILIES IN THE SPORTS AND RECREATION COMPLEX “BRIGANTINA”

The article talks about the possibilities of restoring, strengthening and preserving the health of employees and students of BSU, using the capabilities of the SRC “Brigantina”.

Keywords: students, staff, university, health, sports.

For citation: Nigreeva I., Shibalko L. Health improvement of students, staff Belarusian State University and their families in the Sports and recreation complex “Brigantina”// Sophia, 2, 94–102 (in Russ. 2021)

Авторы:

[2] **Ирина Генриховна Нигреева** – доцент кафедры физического воспитания и спорта БГУ.

nigreeva@bsu.by

Authors:

[2] **Irina Nigreeva –** Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, BSU.

Людмила Васильевна Шибалко – ведущий инженер кафедры общей физики физического факультета БГУ
shibalko@bsu.by

Ludmila Shibalko – senior engineer of general physics department, faculty of physics, BSU.

Жизнь современного человека проходит в ритме высоких скоростей, в условиях неблагоприятной экологии и хронического стресса, в мире, который сотрясают вирусные пандемии и техногенные катастрофы; он подвержен различным заболеваниям и очень нуждается в оздоровительной и психологической поддержке. Здоровье человека является одной из важнейших социальных проблем общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с укреплением и охраной их здоровья, повышением работоспособности студенческой молодежи и сотрудников вузов, особенно подверженных высоким умственным нагрузкам. Сотрудники высших учебных заведений составляют особый социальный слой населения, объединенный определенным возрастом, специфическими условиями трудовой деятельности и особым образом жизни. Работу в вузах следует отнести к категории умственного труда, т. е. труда, требующего постоянного длительного активного напряжения интеллектуальных, эмоциональных, волевых и других функций. Поэтому для них очень важно иметь возможность отдыха и оздоровления в санаториях или профилакториях, где практически все направлено на восстановление их здоровья и работоспособности, что, в свою очередь, является профилактикой профессионального «выгорания» [2].

Стратегическая политика управления университетом требует взвешенных решений, основанных на анализе ситуации здоровья сотрудников и студентов. В Белорусском государственном университете есть практически все возможности, чтобы заниматься физической культурой и спортом, укреплять свое здоровье: общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта, современная спортивная база, стадионы, бассейн, тренажерные, гимнастические, волейбольные спортзалы, различные спортивные секции, спортивно-оздоровительный комплекс «Бригантина», ежегодная спартакиада и др. [1].

И в год столетия БГУ необходимо отметить очень важную роль в оздоровлении студентов, сотрудников и их семей нашего университета Спортивно-оздоровительного комплекса «Бригантина» и всех его работников, администрации этого замечательного комплекса, особенно бессменного директора Владимира Александровича Полякова.

СОК «Бригантина» был построен в 1985 г. ОАО «Минская птицефабрика им. Крупской», а в 2001 г. передан на баланс БГУ и стал его структурным подразделением. Комплекс находится в 7 км от г. п. Радошковичи Молодечненского района Минской области, в 45 км от г. Минска в лесном живописном массиве на берегу искусственного озера, в урочище реки Удра. Занимаемая площадь – 13,6 га. На территории лагеря расположены два жилых корпуса, оборудованные спальнями на четырех человек, туалетами, умывальниками, душевыми, сушилками, игровыми комнатами, комнатами вожатых, а также административный корпус, столовая на два обеденных зала, общежитие для сотрудников, котельная [3]. СОК работает круглогодично, принимая студентов, сотрудников и их детей. В течение года на базе комплекса проводятся

различные семинары, слеты, учебные практики, спортивные мероприятия, Дни здоровья и др. мероприятия.

Для организации спортивных и культурно-массовых мероприятий в лагере имеются: спортивный зал, бассейн, стадион (который включает в себя два поля для мини-футбола, футбольное и три волейбольных поля, баскетбольную площадку), площадка для городков, малые игровые формы, библиотека, методический кабинет, кабинет психолога, костюмерная, киноконцертный зал, площадка с флагштоками для общих сборов, летняя эстрада.

В летний период комплекс работает как лагерь для детей и подростков с 7 до 18 лет в три смены. Третья смена – особая, традиционно с 13 по 30 июля проходит Республиканская летняя научно-исследовательская школа учащихся и учителей. И в этом году прошла уже XXV школа [4].

Во время летней школы помимо большой культурно-оздоровительной программы организованы занятия и другие мероприятия учебно-научного характера (в соответствии с возрастными категориями). При этом все дети независимо от возраста обязаны участвовать в соответствующих своему возрасту интеллектуальных мероприятиях (занятиях, научных семинарах, итоговой олимпиаде и/или конференции школы, физико-математическом бое, интеллектуальных играх, психологических тренингах).

В этом году детские смены в «Бригантине» прошли под девизом ЗОЖ (здорового образа жизни). В рамках межведомственного профилактического проекта «Ваш выбор»,

в числе организаторов которого – Минский городской центр гигиены и эпидемиологии, Комитет по образованию, были проведены конкурсы «#ЗожПост» и «#Зожселфи», квесты, игры, соревнования, спартакиады, спортландия, спортивно-туристическое соревнование «Тургград». Дети и подростки с удовольствием принимали участие во всех этих мероприятиях, активно представляя всё происходящее в социальных сетях. Вот некоторые примеры.

#ЗОЖпост #бригантина #лето2021 #вашвыбор

Пухтеев Михаил, 6 отряд:

– Ведение здорового образа жизни в некоторой степени похоже на изучение математики. В обоих случаях существуют свои правила разной строгости, которых стоит придерживаться для получения хорошего результата. Соблюдай режим дня! Правильно питайся! Делай зарядку! Проводи время на улице! Занимайся спортом! – всё это, как этапы решения сложной задачи требует качественного и правильного выполнения.

Горбачёв Захар, 4 отряд:

– Здоровый образ жизни – это не просто девиз лагеря «Бригантина», это стиль жизни, которому мы следуем. А помогают нам наши физруки, которые проводят увлекательные игры для всех отрядов, наши повара, которые готовят здоровую и вкусную еду. И, конечно, наши добрые и веселые вожатые, которые заряжают нас позитивом на весь день. Здесь самые интересные и увлекательные мероприятия, вечерние дискотеки от нашего замечательного диджея готовят нас к крепкому и здоровому сну. Всем ЗОЖ!

Ефтеева Анна, 5отряд:

– Удивительная штука: все понимают важность здоровья и здорового образа жизни, но реально задумываются о здоровье только когда случается заболевание. И вот тут мы вспоминаем про полноценный сон, про правильное питание, про гармонию физической и умственной нагрузки, про регулярную гигиену, про гардероб по погоде и т. д. Почему бы не подумать о здоровье, когда ты здоров?!! Ведь не сложно начинать день со стакана воды, в удовольствие принять душ с ароматным мылом, приятно позавтракать творогом, не сложно улыбнуться встречному человеку, не сложно запланировать неделю так, чтобы спорт, учеба, музыка, книги, фильмы, общение были каждый день. Привычка думать о здоровье, когда ты здоров, это и есть ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Студенты БГУ также могут отдыхать в течение года, а в летний период работать в студенческих отрядах СОК «Бригантина».

Мария, *юридический факультет, сервисный отряд СОК «Бригантина»:*

– За время университетских выездных мероприятий я очень полюбила атмосферу в «Бригантине», так что при определении в отряды мой выбор был очевиден. Здесь отличная команда компетентных работников, умеющих находить компромиссные решения, хорошие условия проживания. Еще мы можем принимать участие в развлекательной программе для отдыхающих здесь детей. В свободное от работы время, конечно. Помимо прочего, есть один приятный бонус, который для многих становится решающим фактором, – предоставление места в общежитии на следующий год. Мое направление – сфера обслуживания, работаю официантом. Устаем, но не критично. Я бы сказала, это некий симбиоз отдыха в лагере и работы.

Любовь, *филологический факультет, педагогический отряд СОК «Бригантина»:*

– Я работаю воспитателем детского отряда. Нас, вожатых, четверо, следим за распорядком ребят, их безопасностью, сопровождаем на различные мероприятия, обеспечиваем досуг. Он тут, кстати, самый разнообразный. Бассейн через день, множество спортивных дисциплин, конкурсы красоты, смотры отрядных уголков, шоу мыльных пузырей, фокусы, киносеансы, дискотеки, концерты и, конечно, торжественное открытие и закрытие смены. На месте не сидим. Стараемся выстраивать с детками дружеские отношения, но соблюдение субординации обязательно. Воспринимают нас как педагогов, слушаются, но не боятся. Бывали, конечно, трудные дети и трудные родители, но мы старались ко всем найти подход, чтобы наладить атмосферу в отряде. В прошлом году я работала здесь же в сервисном отряде – тогда просто было нужно место в общежитии. В этот раз поехала на работу для души. Ожидания оправдались на двести процентов.

А в августе по сложившейся традиции ежегодно в СОК «Бригантина» организуется летний семейный отдых для сотрудников БГУ и членов их семей. За это время здесь сложились свои традиции и правила, было воспитано не одно поколение прекрасных

детей, ставших достойными продолжателями своих именитых педагогов и родителей. Большинство отдыхающих приезжают сюда ежегодно и с нетерпением ждут лета, чтобы встретиться вновь и почерпнуть здесь положительные впечатления и эмоции, которые и формируют настоящего человека.

И лучше всего о «Бригантине» расскажут сами отдыхающие.

Алла Лисенкова *(радиофизический факультет):*

– В «Бригантине» мы отдыхаем каждый год, с момента приобретения ее университетом. Можно сказать, что дети здесь выросли. И их друзья в Минске, компания, уже давно – друзья из «Бригантины»! Они вместе гоняют на велосипедах, поют песни под гитару и собираются круглый год.

За что мы любим «Бригантину»? Здесь всегда можно найти занятие по душе: собирать грибы и ягоды по лесу или лежать на пляже, играть в волейбол или теннис, читать книгу или жарить шашлыки! И в любом деле рядом будут близкие по духу люди, ведь коллектив отдыхающих большей частью одинаков и сплочен любовью к «Бригантине»! В любую погоду это чудное место дарит свежий сосновый воздух и бодрость на весь год! А концерты! Каждый ребенок имеет возможность выйти на сцену! Задолго до августа подбираются песни или стихи для выступления! Всю смену репетируются танцы! Сочиняются новые стихи! Репетируют взрослые и дети! Как же приятно на следующий день после концерта услышать похвалу в свой адрес! А похвалу своему ребенку услышать ещё приятнее!

И снова отъезд. Объятия. Слёзы. Но мы обязательно ещё будем считать падающие звезды в любимой «Бригантине»!

Наташа Бутрим *(химический факультет):*

– Бригантина – место с особой аурой и энергетикой, где мы черпаем вдохновение для дальнейшей работы. В 2005 г. попали в ее чары и с тех пор ежегодно две недели августа мы проводим там. Для большинства из нас СОК «Бригантина» является символом сосредоточения положительных эмоций. В течение года мы с теплотой и любовью вспоминаем время, проведённое в этом месте, и с нетерпением ждем лета, чтобы встретиться вновь в этом спокойном и умиротворенном уголке. Далеко не каждый вуз в Республике Беларусь может похвастаться собственным спортивно-оздоровительным комплексом, расположенным в регионе с такой красивой природой, оснащенным бассейном, спортивно-техническими сооружениями, комфортабельными жилыми комнатами, в чем огромная заслуга администрации университета, первичной профсоюзной организации работников и, конечно же, директора – Владимира Александровича Полякова, для которого Бригантина и ее отдыхающие стали частью жизни.

Виолетта Значенок *(Академия управления при Президенте Республики Беларусь):*

– «Бригантина» – это то место, где прошла часть твоей жизни и выросли твои дети. Это место особого духовного единения и с природой, и с коллегами, которые за много

лет стали почти родственниками: можно не видеться целый год и с нетерпением ждать августа, когда, как в старые добрые времена, соберется вся родня. Там происходит замедление современного сумасшедшего темпа жизни и возвращение к правильной системе координат. Любовь и признание к «Бригантине» выражается в стихах и песнях:

Есть на свете место, там, где нужно жить;
Не за жизнью гнаться – можно не спешить;
Там, где жизни радость можно ощутить
И остановиться, чтобы научиться
Снова жизнь любить!

Брыганціна – любоў мая

1. Пляжам, танцполам
І валейболам,
Сонца сустрэчамі,
Корпусам першым,
І песняй, і вершам
Лагер мой сніцца мне.
Прыпеў:
Ты, Брыганціна, любоў мая,
Казка кахання чароўная,
Ты, калі ласка, чакай мяне
З кафедры кожнай, з семестра навучальнага.
Пройдуць стагоддзі, як плынь ракі,
Змесцяцца горы й мацерыкі,
Ты ж застанешся, і праз вякі
Зноў мы прыедзем і ўсё будзе нанава!

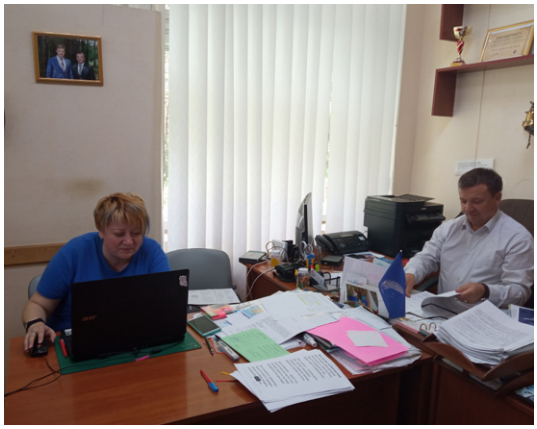
2. На кашах-амлетах, з хлеба катлетах
Скінеш ты сем кіло,
У Мінск ты вернешся
Сапраўдным атлетам –
Быцам іх не было!
Прыпеў
3. Песні-гітара
Чуюцца рэхам,
Хоць дзеці ўжо спаць леглі,
Толькі б трымалі
Нас у лагеры гэтым,
Толькі б не выгналі!
Прыпеў

Александр Кайдашов *(супруг Людмилы Шибалко – физический факультет):*

– Для меня Бригантина представляет собой нечто особенное, место, где можно действительно отдыхать телом и душой. Здесь все есть для активного и спокойного отдыха.

Территория представляет собой прекрасно устроенную площадь, на которой в сосновом бору размещены спальные корпуса. Они как палубы современного лайнера, летящего по волнам морских просторов. В них есть все для жизни – комнаты, оборудованные встроенными шкафами, в которых можно хранить вещи, отдельные санитарные комнаты с душевыми и туалетами, место для сушки белья и холодильник. Атмосфера дружелюбных соседей по комнатам. Никто никому не мешает, когда ты хочешь отдохнуть. А какие здесь прекрасные леса вокруг. Рано утром ты не можешь надышаться этим лесным воздухом, птицы поют, и хочется жить этим. В лесу настоящий клондайк с лесными ягодами и грибами. В свободное время можно сходить в лес или сходить в бассейн, или поиграть в настольный теннис, или поиграть в волейбол, или просто погулять вокруг замечательного озера по дорожкам среди берез и сосен. А когда для нас приходит время приема пищи в столовой, мы сразу вспоминаем свое детство в пионерском лагере. Кормят сытно и вкусно. Рядом находится санаторий «Сосновый бор», где всегда можно полечиться, получить разные процедуры, посетить СПА-салон, магазин, кафе, бар, потанцевать или сходить на концерт. Из года в год мы ждем, когда вновь поедем сюда и наслаждаемся этим отдыхом. А когда приходит время расставаться – грустим и не хотим уезжать из этого прекрасного места. Спасибо за всё! За то, что есть такое место «Бригантина», где тебя ждут и заботятся о твоем отдыхе.

А вот что рассказал **директор СОК «Бригантина» Владимир Александрович Поляков:** «Я пришел на работу сюда в 1987 г. слесарем по ремонту и обслуживанию бассейна, потом работал завхозом, исполняющим обязанности начальника, а с 1991 г. – бессменный руководитель, потому что я однолюб, и как сразу влюбился в это место, в детей, в сотрудников, которые стали очень родными и близкими, так и до сих пор не представляю свою жизнь без «Бригантины». Очень хочу, чтобы каждый день здесь были люди, мечтаю отремонтировать, восстановить первый спальный корпус, сделать его с благоустроенными номерами, построить стадион с искусственным покрытием, дорожками. Здесь ведь так хорошо отдыхать, чудесный воздух, сосновый лес, озеро, здесь живет романтика, любовь, сложилась не одна судьба, семья, дети детей уже приезжают».



Заместитель директора Елена Николаевна Пивовар, которая работает в СОК с 2011 г. сначала культорганизатором, потом старшим педагогом, сказала, что ей в «Бригантине» больше всего нравится душевная атмосфера.

Да, действительно, атмосфера такая, что хочется сочинять стихи и песни, и их сложено уже немало.

Есть на свете, белом свете необычная страна,
Между озером и лесом расположена она.
Здесь от неба столько сини, столько света от берез,
Здесь на сосны вековые столько солнца пролилось.
Здесь живут мечты и песни, сказки детства, счастье есть.
Ну а дел здесь интересных невозможно перечесть.
Теннис, танцы, волейбол, шашлыки, бассейн, футбол,
В лес поход, грибов и ягод сбор,
В бадминтон играем до сих пор.
Корпуса стоят в лесу как на море корабли,
Синий флаг университета с башни виден издали.
Вьется флаг уж 20 лет в лагере чудесном,
В мире места лучше нет, говорим мы честно.
Здесь прекрасно круглый год, летом и зимою,
Хорошо живется в нем взрослым с детворою.
Скоро в город мы вернемся и зимой порою
Вспомним лето, улыбнемся с грустью и тоскою.
Есть на свете, белом свете необычная страна,
Так красиво «Бригантина» называется она.

Вот такая прекрасная наша страна «Бригантина», страна здоровья, спорта, красивой природы, песен у костра, утренней зарядки на стадионе, вечерних прогулок вдоль озера под звездами, любви и романтики!

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Коллективный договор работников БГУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://bsu.by/upload/kd_2019.pdf. – Дата доступа: 22.09.21.

2. *Нигреева, И. Г.* Необходимость и возможности санаторно-курортного оздоровления для сотрудников вузов в республике Беларусь / И. Г. Нигреева, Л. В. Шибалко, Л. В. Рачок // Женщины-ученые Беларуси и России: матер. междунар. науч.-практ. конф., Минск, 26 марта 2021 г. / БГУ; [редкол.: И. В. Казакова (отв. ред.) и др.]. – Минск: БГУ, 2021. – С. 449–455.

3. Оздоровительный лагерь «Бригантина» на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Бригантина» Белорусского государственного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://minsk.gov.by/ru/org/8667/attach/a7eadfd/brigantina.shtml. – Дата доступа: 22.09.21.

4. Республиканская летняя научно-исследовательская школа учащихся и учителей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://uni.bsu.by/arrangements/summerschool/index.html. – Дата доступа: 22.09.21.

5. СОК Бригантина OFFICIAL PUBLIC | ВКонтакте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/brigaforever. – Дата доступа: 22.09.21.