

занятий физической культурой будет достигнут, интерес к занятиям возрастет, систематичность и посещаемость будет на высоком уровне, а значит и увеличится уровень физического, психического и социального благополучия.

Список литературы

1. Антонова И.Н. Фитнес как средство формирования мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. № 10-5. 1-8 с. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-kak-sredstvo-formirovaniya-motivatsii-studencheskoy-molodezhi-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения: 12.03.2016).
2. Энциклопедия научного бодибилдинга Sportwiki.to. URL: http://sportwiki.to/Фитнес_программы_и_направления (дата обращения: 14.03.2016).
3. Сайт: <http://www.who.int/ru> / URL: <http://www.who.int/suggestions/faq/ru> (дата обращения: 12.03.2016).

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Блиндер Н.Н.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Кузнецкий многопрофильный колледж, г. Кузнецк, Россия

В условиях реформирования и модернизации российского образования особо актуальным становится вопрос здоровьесбережения, как инновационного аспекта современного образования. Одним из главных вопросов здоровьесбережения является пропаганда здорового образа жизни среди молодежи.

Прежде, чем перейти к теме пропаганды здорового образа жизни, вначале остановлюсь на том, что же это такое, здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни – это такой образ жизни, который позволяет рационально организовывать свою жизнь. Быть активным, трудиться, заниматься спортом, закаляться. Такой образ жизни защитит организм от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволит до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности, но не каждый человек их использует.

Низкий уровень нравственной культуры населения ведет к росту социально опасных явлений, масштабы которых увеличиваются в геометрической прогрессии.

Увлечение наркотиками, особенно среди молодежи, достигло критического уровня. Преступность и насилие – наиболее очевидные результаты их распространения. Не менее серьезными последствиями употребления наркотиков являются безнравственность, безграмотность и разрушение жизни. Растет среди подростков и употребление алкоголя, поскольку алкоголь легко доступен и его употребление приемлемо в обществе.

С какого же возраста следует вести пропаганду ЗОЖ? Первые понятия по ЗОЖ ребенку необходимо прививать с возраста, когда он начинает активно познавать мир, т. е. с 2-3 лет. И этот процесс должен непрерывно продолжаться всю человеческую жизнь. Со школы, а еще лучше в дошкольном учреждении, должен закладываться фундамент трезвого поколения, до того как дети приобретут дезадаптивные формы поведения и начнут употреблять алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества. Детям важно, как они приобретают новые знания. Если этот процесс будет навязанным и вынужденным, дети не усвоят новой информации. Обучение должно приобрести личностный смысл, быть не просто сухой формулой, а живым источником.

Профилактическую работу с подростками необходимо проводить с осторожностью, не раскрывая технологии изготовления и применения того или

иного наркотика, потому что такая информация может спровоцировать их на опробование наркотиков и других отравляющих веществ.

Необходимо говорить о наркомании и токсикомании не просто как о физиологии в целом, а конкретно о влиянии наркотика на мозг: о том, что процессы, происходящие в организме после приема наркотика, во многом аналогичны тому, что происходит при психических расстройствах. Подростки должны знать, что потребление наркотиков, алкоголя и табака сейчас немодно и крайне вредно влияет на спортивные возможности юноши, на внешность девушки. Надо подчеркнуть в беседе, что наркоман или токсикоман не принадлежат сами себе, а управляются наркотиком и прочими ядами. Раскрывая перед студентами опасность потребления алкоголя, основное внимание следует сконцентрировать на том огромном ущербе, который наносят пьянство и алкоголизм не только здоровью самого человека, но и качеству труда, работоспособности людей.

Пропагандируя здоровый образ жизни, необходимо убеждать подростков в том, что «самое ценное у человека – это жизнь. Она дается ему один раз и прожить ее надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы»(Н.А.Островский).Надо говорить им, что в жизни очень много всего интересного и неизведанного, что нет неразрешимых проблем и безысходных ситуаций, стараться вовлекать подростков в спортивные секции, различные кружки, в общественную деятельность, т.е. во все то, что потребует от них выработки положительных качеств, будет способствовать профилактике отклоняющегося поведения. Чтобы возродить нравственные идеалы, благородство, духовность, чувство патриотизма, надо проводить в учебных заведениях различные мероприятия, которые учат любви и добру. С целью пропаганды здорового образа жизни надо организовывать встречи священников со студентами, проводить дни профилактики с приглашением специалистов, общеколледжные мероприятия, классные часы и другие виды работ.

Целостность воспитательного процесса обеспечивает разностороннее развитие личности и ориентирует на активную жизненную позицию. И наша

задача, как педагогов, постараться воспитать из подростка социально неравнодушную личность, которая в любой ситуации сможет противостоять различным вредным привычкам: наркомании, алкоголизму, курению и пр.

ИССЛЕДОВАНИЕ РЯДА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И РЕПРОДУКТИВНЫХ ЗНАЧЕНИЙ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Бугаевский К.А., Бугаевская Н.А., Новиков П.С.

Классический Приватный Университет, г. Запорожье, Украина;

Коммунальное учреждение «Бериславский медицинский колледж», г. Берислав,
Украина

Физическое развитие является одной из основных характеристик становления репродуктивной системы девушки. Его важным оценочным показателем является масса тела, которая косвенно характеризует количество жировой ткани в организме [8; с. 98]. Этот показатель есть одним из главных физиологических факторов, определяющим время появления и степень развития вторичных половых признаков, возраст наступления менархе и характер становления менструальной функции и фертильности в целом [4; с. 174; 7; с. 17]. Так, у девушек-студенток прослеживается тенденция к увеличению гинекологической и эндокринной заболеваемости, в структуре которой одно из ведущих мест занимают повышенная масса тела и ожирение [2; с. 4; 7; с. 17]. Анализ специальной литературы показывает, что большее внимание исследователей при изучении влияния массы тела на становление и функционирование репродуктивной системы у женщин, привлекает ожирение [2; с. 4; 4; с. 175]. Среди современных девушек-студенток, значительно распространен дефицит массы тела [1; с. 3; 3; с. 63]. Низкая масса тела у женщин репродуктивного возраста, в т.ч. в юношеском и первом зрелом возрасте, расценивается как биологический маркер соматического и репродуктивного неблагополучия, а дефицит массы тела ассоциируется с развитием нарушений