

Наличие в структуре ДОО спортивно-оздоровительного комплекса, а также службы психофизиологической диагностики позволяет формировать план работы для детей с учетом индивидуально-психофизиологических характеристик, особенностей физического развития, уровня функционального резерва, типа функциональной конституции, а также оценивать эффективность воздействия на детей различных режимов двигательной активности и физиологическую «стоимость» адаптации к процессу обучения.

Список литературы

1. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учебное пособие / под ред. Э.М. Казина. – Кемерово, 2013. – 355 с.

2. *Коваленко Н.В.* Физическая культура в школе в условиях модернизации образования: учебно-методическое пособие / Н.В.Коваленко. – Новокузнецк: ИПК, 2012. – 117 с.

3. *Никитина М.А.* Функциональные резервы организма старших дошкольников при разных двигательных режимах / Никитина М.А. – М.: 2014. – с. 446 с.

ОСНОВНЫЕ ПОСТУЛАТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Тупицына Т.И., Быкова Е.В.

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Областной техникум дизайна и сервиса», г. Екатеринбург, Россия

Здоровье является основой формирования личности человека. Данное понятие необходимо рассматривать комплексно:

- физический аспект здоровья – физическая подготовка, умение преодолевать усталость, подвижный образ жизни,

- интеллектуальный аспект здоровья – хорошие умственные способности, необходимые знания, любознательность, самообучаемость;
- нравственный аспект здоровья – потребность подчинять свое поведение общественным нормам и требованиям морали, самокритичность;
- социальный аспект здоровья – коммуникабельность, умение жить в обществе;
- эмоциональный аспект здоровья – уравновешенность, отсутствие негативных эмоций, напряжения, стрессов.

Но на здоровье человека влияют многие факторы – природные, общественные, социальные, культурные, экологические, медицинские, включая генетические задатки и другие. Чаще говорят об образе жизни.

Образ жизни – это устоявшиеся формы индивидуальной, групповой жизнедеятельности людей, которые характеризуются особенностями их общения, поведения и склада мышления. Труд, учеба, быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные привычки являются основными параметрами образа жизни.

По определению К. Маркса «Болезнь есть жизнь, стесненная в своей свободе, тогда как здоровый образ жизни, направленный на предупреждение возникновения какого-либо заболевания обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей индивида, способствует формированию активной жизненной позиции и является необходимым условием воспитания гармонически развитой личности».

Отсюда, здоровый образ жизни – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Его рассматривают с двух точек зрения: философско-социологической и психолого-педагогической.

- Философско-социологическое направление – здоровый образ жизни – это глобальная социальная проблема.
- Психолого-педагогическое направление - здоровый образ жизни с точки зрения сознания, психологии человека и мотивации.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связанными с социальными, психологическими и физиологическими способностями. Раскрытие потенциала личности, зависит от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте.

Рассмотрим, что по современным представлениям входит в понятие здорового образа жизни:

- физически активная жизнь;
- гигиена организма;
- закаливание;
- духовное самочувствие;
- отказ от вредных привычек;
- интеллектуальное самочувствие;
- правильное питание;
- окружающая среда;
- эмоциональное самочувствие.

К сожалению, сложившаяся система образования не формирует должной мотивации к здоровому образу жизни. Так, большинство людей знают, что курить, пить и употреблять наркотики вредно, но очень многие взрослые привержены этим привычкам. Большинство людей знают, что надо двигаться, закаляться, но продолжают вести малоподвижный образ жизни. Нерациональное питание и отсутствие положительных эмоций приводит к увеличению числа людей с избыточным весом. Можно сказать, что “знания” взрослых людей о здоровом образе жизни не стали убеждениями, у них нет мотивации к заботе о собственном здоровье.

Как же помочь молодым людям понять, что здоровый образ жизни – это здорово? Попробуем объяснить. Одним из понятий здорового образа жизни является отказ от разрушителей здоровья: курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ. Если говорить о техникуме, то действия педагогов должны быть направлены не на то, чтобы студент бросил курить,

употреблять спиртные напитки и наркотические вещества, а на то, чтобы студент не начал этого делать. Следовательно, главное – профилактика. Табак, алкоголь и наркотики в большинстве случаев используются для снятия стресса, но надо знать, что успешнее стресс снимается при помощи физической активности, и она может служить здоровой альтернативой.

Жизнь современного человека, характеризуется высоким уровнем гиподинамии, следовательно, основной причиной многих болезней цивилизации является недостаточная двигательная активность. Особенно страдают студенты. Большую часть времени они вынуждены проводить, сидя за рабочим столом, компьютером.

Четыре часа физкультуры в неделю не компенсируют недостаток двигательной активности. Занятия должны базироваться на принципах постепенности, систематичности и индивидуализации. Так как, большинство оздоровительных систем, разработано для взрослых людей, их использование возможно для оздоровления подростков с учетом возрастной адаптации и соблюдением принципа индивидуализации.

В последнее время возрос интерес к проблеме питания, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста, развития организма и сохранение здоровья. В каждой семье науке о питании должны следовать постоянно. Знание законов питания должно приобретаться с детства. Правильное и полноценное питание является фундаментом здорового человека.

Закаливание – эффективное средство укрепления здоровья человека. Особенно велика его роль в профилактике простудных заболеваний: закаленные люди, как правило, не простужаются. Закаливание повышает устойчивость организма человека к инфекционным заболеваниям, усиливая иммунные реакции. Использование естественных сил природы, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды – в первую очередь переохлаждению и перегреву. Не случайно в народе известно изречение «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

Без соблюдения правил личной гигиены невозможно сохранение и укрепление здоровья. Сюда входит – комплекс мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью. Они должны стать естественной процедурой, а посещение бани, должно стать средством закаливания. Для поддержания физического здоровья необходимо еще и психическое закаливание, суть которого – в радости к жизни. Неотъемлемой составляющей здорового образа жизни, являются положительные эмоции. Следует также помнить, что поощрение считается более эффективным рычагом воздействия, чем наказание. Поэтому поощряя человека, мы сохраняем и укрепляем его здоровье, и наоборот.

Таким образом, здоровый образ жизни необходимо формировать, начиная с раннего возраста и поддерживать в течение всей жизни. Большую роль в формировании положительных привычек имеет и время обучения в техникуме. Если успешно сформировать и закрепить принципы и навыки здорового образа жизни в этот период, тогда забота о собственном здоровье, как основной ценности, станет естественной формой поведения.

ПРОБЛЕМА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Урусова О.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Проблема здорового питания – одна из самых актуальных в наши дни. Полноценное питание предусматривает потребление достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов для нормального функционирования организма в целом. Многие болезни желудочно-кишечного тракта «молодеют» – это гастриты, язвенная болезнь желудка и различные нарушения обмена веществ. Наше физическое здоровье, состояние иммунитета, долголетие, психическая гармония – все это напрямую связано с проблемой здорового питания человека.