

материалов обеспечивают максимальный комфорт и полную свободу движений спортсменов.

Таким образом, эргономика совмещает результаты различных научных исследований и включает в себя опыт, накопленный специалистами спортивно-медицинского профиля, физиологами инженерами-текстильщиками, психологами и терапевтами и воплощенный в высоко функциональной одежде, продуманной от начала и до конца. Это одежда, каждый предмет которой выполняет целый ряд согласованных функций, дополняющих друг друга, которая делает занятия спортом и активный отдых более продуктивными и комфортными, внося свой вклад формирование здорового образа жизни.

Список литературы

1. Саидова Ш.А., Петросова И.А., Андреева Е.Г. Обзор современных методов проектирования эргономичной одежды // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 4.

2. Сурженко Е.Я. Теоретические основы и методическое обеспечение эргономического проектирования специальной одежды: автореф. дис. ... докт. техн. наук: 05.19.04/СПГУТД, Санкт-Петербург, 2001. – 49 с.

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ В ВИРТУАЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Дмитриева К. А., Уфимцева Н.Ф.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

Здоровый образ жизни – стиль жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разносторонней жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций; для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности [3; с. 125]. Возрастание и изменение характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной

жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья, актуализируют необходимость формирования здорового образа жизни [4; с. 64]. Здоровье людей, по мнению современных ученых, на 50–55 % зависит именно от образа жизни.

Образ жизни является результатом формирования человека как индивида, то есть человека, самостоятельно переживающего свое состояние. Обычно здоровый образ жизни связывают с занятиями спортом, правильным питанием, режимом труда и отдыха. «На самом деле образ жизни означает борьбу между «телом и духом», между телесным искушением и духовным аскетизмом. Именно эта борьба устанавливает, в частности, границы допустимого в питании, употреблении алкоголя, предельных нагрузках на организм, способах лечения – то есть регламентирует выполнение функций организмом» [2; с.73].

Пропаганда здорового образа жизни представляет собой комплекс мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ. Основными целями пропаганды здорового образа жизни являются:

- сохранение и укрепления здоровья нации, во избежание демографического кризиса;
- профилактика всех видов зависимостей;
- привлечение внимания общественности к сохранению и укреплению здоровья молодого поколения [1; с. 92].

В настоящее время коренным образом изменился образ жизни человека. Изменение образа жизни главным образом связано с процессами информатизации общества, прочным вхождением в жизнь человека Интернета. Потребность в структурировании времени люди удовлетворяют постоянным присутствием в Интернете либо в поисках интересных сайтов, либо общаясь с другими пользователями. При этом уменьшается время живого общения между людьми, отсутствует необходимость перемещения в пространстве с целью познания мира. При таком подходе к организации своей жизнедеятельности не

требуется значительных затрат физической энергии и необходимости прилагать физические усилия.

В настоящее время интернет прочно закрепился в жизни современного человека и занимает одну из ведущих позиций в списке его потребностей. Особой популярностью среди молодежи пользуются различные социальные сети. Сейчас практически у каждого молодого человека есть страница ВКонтакте, Инстаграм или Твиттер. Также можно наблюдать появление новых субкультур, пропагандирующих отказ от вредных привычек и повышение интереса к спорту: Straight edge, Воркаут (уличный фитнес) и другие. Поэтому виртуальное пространство в первую очередь необходимо использовать как механизм популяризации здорового образа жизни.

В последние годы, на наш взгляд, наблюдается большой всплеск интереса молодежи к здоровому образу жизни. Ведение такого стиля жизни стало своего рода «мэйнстрим» течением – модным трендом. Теперь курить и употреблять алкоголь, а тем более наркотики - стало неприемлемо для большей части молодежи и они, в свою очередь, стараются распространять свои идеи среди других, активно заявляя об этом на своих страницах в социальных сетях.

Также мы можем наблюдать присутствие в сети Интернет бесчисленного количества различных сообществ по интересам, на страницах которых располагается информация о правильном питании и спорте, о их положительном влиянии на жизнедеятельность человека. На страницах подобного сообщества можно найти много полезной информации, начиная от подробной программы правильного питания на день с интересными рецептами и заканчивая описанием физических упражнений, которые можно выполнять в домашних условиях.

Многие молодые девушки и юноши ведут личные блоги, рассказывая и показывая на своем примере пользу такого стиля жизни. Мотивацией для них служит не только забота о своем здоровье, но также и высокий интерес к построению своего идеального, красивого тела. Это обусловлено тем, что современное общество составляет первое мнение о человеке по его внешнему

виду. Такие молодые люди сами становятся субъектами популяризации здорового образа жизни в молодежной среде, являясь образцами поведения для подрастающего поколения. На примере их образа жизни, школьники и подростки, составляющие основную часть молодого поколения, стремящиеся к успешной социализации в обществе, желающие выглядеть эффектно в глазах других людей – становятся приверженцами таких идей, начинают заниматься спортом, следить за своим питанием и отказываться от пагубных привычек.

Не стоит забывать о том, что важным агентом социализации подростков и молодежи является система образования. Распространять идеи здорового образа жизни необходимо в образовательных учреждениях, кооперируя при этом свои силы с интернет сообществами для повышения эффективности проводимых мероприятий. Информирование о проведении каких-либо акций в социальных сетях поможет привлечь большее внимание к событию, а совместная организация мероприятия с популярной группой или личностью из сети Интернет обеспечит большее количество принимающих участие ребят.

В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровье студентов, формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих. Повышению интереса к формированию здорового образа жизни способствует также создание благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом в образовательном учреждении путем проведения различного рода спортивных мероприятий, организации деятельности спортивных секций, а также обустройством тренажерных залов для учеников школы или студентов университета. Таким образом, образовательные учреждения должны воспитывать у детей, подростков и молодых людей привычки и потребности к здоровому образу жизни, формированию самостоятельных решений по поддержанию и укреплению своего здоровья.

Здоровый образ жизни – гарант благополучного будущего, о котором необходимо заботиться в настоящее время.

Список литературы

1. Абросимова М.Ю. Здоровье молодёжи / М.Ю.Абросимова и др. – Казань: «Медицина», 2007. – 220 с.
2. Бурикова И.С. Опыт психологического измерения человеческого капитала / И.С. Бурикова, М.А. Коновалова / Под науч. ред. проф. А.И. Юрьева, СПб, 2009. – 139 с.
3. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 256 с.
4. Шухатович В. Р. Здоровый образ жизни // Энциклопедия социологии. - Мн.: Книжный Дом, 2003. – 156 с.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО «ВЫГОРАНИЯ» ПЕДАГОГА

Долиновский С. В.

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

Нередко профессиональная деятельность вместо того, чтобы приносить моральное удовлетворение и материальные результаты, негативно отражается на физическом и психологическом состоянии человека. Особенно это характерно для профессий, связанных с ежедневным общением. В этом случае развивается так называемый «синдром эмоционального выгорания», которому подвержены более всего педагоги.

Термин «сгорание», или «выгорание» был введен в практику американским психологом Фройденбергером в 1974 году для характеристики психологически здоровых людей, которые находятся в тесном и интенсивном общении с другими

Синдром выгорания – это истощение или износ, происходящий в человеке вследствие резко завышенных требований к собственным ресурсам и силам.

По результатам исследования, участниками которого стали педагоги колледжа, можно сказать, что факторами, влияющими на эмоциональное выгорание, являются: