

вкладке «Наши друзья» представлены организации-партнеры и известные хоккеисты, поддерживающие лигу. Кроме этого, достаточно активно работе лиги помогают волонтеры.

Таким образом, наряду со специализированными хоккейными спортивными школами, в Челябинске развивается детский дворовый хоккей, реализуется ключевая идея ДДХЛ «Вернем хоккей во дворы». В планах ДДХЛ дальнейшее расширение деятельности, поиск источников финансирования, привлечение средств благотворителей и спонсоров. В перспективе нашего исследования изучение и характеристика экономических составляющих деятельности общественной организации ЧРОО «Детская дворовая хоккейная лига».

Литература

1. Приказ Министерства спорта РФ от 25 апреля 2018 г. № 399 «Об утверждении перечня базовых видов спорта на 2018-2022 годы».

2. Приказ Министерства спорта РФ от 14 февраля 2014 г. № 83 «Об утверждении перечня базовых видов спорта на 2014-2018 годы».

3. Официальный сайт ДДХЛ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ddhl.ru/>

УДК 378.17

ОРИЕНТИРОВАНИЕ СТУДЕНТОВ НА ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ORIENTATION OF STUDENTS ON MAINTENANCE OF THE HEALTHY LIFESTYLE

*Никитенко Юлия Александровна, старший преподаватель,
Степанова Инга Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент,
Сибирский федеральный университет,
г. Красноярск, Россия*

*Nikitenko Yulia Aleksandrovna, senior teacher,
Stepanova Inga Yurevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor,
Siberian Federal University,
Krasnoyarsk, Russia*

ya.nikitenkoy@yandex.ru, stepanova-inga@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается необходимость ориентирования современных студентов на поддержание здорового образа жизни. Предлагаются ключевые направления действий, приводящие студентов в позицию осознания здоровья как одного из базовых жизненных приоритетов.

Abstract. The article deals with the need to Orient modern students to maintain a healthy lifestyle. There are several directions to solve the problem, the Foundation of which is the transfer of students in the position of awareness of health as one of the main personal priorities.

Ключевые слова: здоровье, ориентирование, студенты, здоровый образ жизни, культура здоровья.

Index terms: health, orientation, students of the pedagogical direction, healthy lifestyle, health culture of the teacher.

Современная социокультурная ситуация показывает, что проблема пропаганды здорового образа жизни среди молодежи особенно актуальна. Связано это непосредственно с образом жизни самого человека и условиями проживания, которые характеризуются ухудшением экологической обстановки в отдельных регионах России.

По последним статистическим данным в России избыточная масса тела присуща более чем половине населения. Диагноз «ожирение» все чаще ставится детям дошкольного возраста. Становится очевидным, что за последние десятилетия человек стал меньше двигаться. Активный образ жизни уходит на второй план (автомобили, лифты, гироскутеры, различная бытовая техника). Тенденция спада физически активных видов деятельности в жизни человека сопровождается снижением культуры питания. Современные продукты, наполненные усилителями вкуса, приводят, как следствие, к большему потреблению пищи, чем необходимо. Правила здорового питания не формируются у детей с малых лет, что приводит к проблемам со здоровьем.

Вместе с тем, следует отметить тенденция «омоложения» практически всех видов заболеваний. Причина «омоложения» болезней – в поведении людей. Отсрочить, а возможно, даже предотвратить появление недугов полностью в силах каждого конкретного человека. Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и укреплении здоровья принадлежит самому человеку.

Согласно Уставу Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье – это «...состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [1].

Разграничивая здоровье на две главные подкатегории физическое и духовное здоровье, важно отметить их составляющие в профессиональной деятельности человека. Духовное здоровье определяет характер его профессиональной культуры и представляется, как способность познавать себя и окружающий мир, анализировать происходящие события и явления – прогнозировать развитие ситуаций, оказывающих влияние на жизнь. Оно зависит так же от умений формировать модель поведения, направленную на решение возникающих ситуаций, защиту своих интересов, жизни и здоровья в реальной окружающей среде. Основными факторами, влияющими на духовное здоровье человека, являются высокая нравственность, осмысленность и наполненность жизни, творческое отношение и гармония с собой, и с окружающим миром.

Физическое здоровье человека включает двигательную активность, рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены и безопасного поведения, оптимальное сочетание физического и умственного труда, отказ от вредных привычек. Состояние здоровья человека обычно оценивают по следующим критериям: отсутствие болезней; нормальная работа организма;

психическое, физическое и социальное благополучие; способность полноценно работать; стремление к творчеству; способность приспосабливаться к изменениям окружающей среды.

В целом здоровье можно рассматривать как интегративную характеристику личности, охватывающую как ее внутренний мир, так и всю палитру взаимоотношений с окружающим миром (включая физический, психический, социальный и духовный аспекты). Оно характеризуется состоянием равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды. Тем самым здоровый образ жизни предполагает устойчивую ориентацию деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления своего физического, психического и нравственного здоровья.

Необходимость ориентирования студентов вуза на поддержание здорового образа жизни на сегодняшний день актуальная проблема. Она обусловлена тем, что здоровый образ жизни способствует успешности обучения в вузе, а также выступает залогом профессиональной успешности по его окончанию. Ведение здорового образа жизни создает условия для активизации различных жизнеобеспечивающих процессов, аккумуляции психофизических ресурсов для решения значимых проблем и задач творческим образом, обеспечения работоспособности, психологического комфорта. При этом ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, нацеленного на личностное самостроительство.

Ориентирование студентов на поддержание здорового образа жизни требует целенаправленных действий по их привлечению к изучению принципов и правил здорового образа жизни, формированию ценностей и установок, способствующих гармонизации внутреннего мира и отношений с социальным окружением, окружающей средой.

Практический опыт подобной работы позволяет сделать вывод о том, что инициировать осмысленность действий здоровьесбережения в студенческой среде возможно через:

- предъявление адекватных образцов личностей, соответствующих всем вышеперечисленным составляющим здоровья;
- личный пример преподавателей (показ личной значимости здорового образа жизни);
- работа в ценностно-мотивационном направлении.

Молодое поколение часто ищет кумиров и старается подражать им. Сегодня образцом для подражания у современных студентов должен стать человек не только стильный, с хорошей фигурой, но и обладающий здоровьем, не только физическим, но и духовным, владеющий приемами и навыками поддержания здоровья на протяжении всей своей жизни.

Для того чтобы служить примером, преподавателю нужно формировать собственную индивидуальную культуру здоровой жизни, которая складывается из системы ценностно-смысловых установок на здоровый образ жизни, обновляющейся системы знаний и систематически обогащающихся

представлений о способах поддержания как духовного, так и физического здоровья; реализованного опыта сохранения здоровья и разумного расходования психо-физических ресурсов, регулярных практических действий, направленных поддержания собственного здоровья и на совершенствование способов подобной работы.

Мотивация студентов на поддержание, сохранение здоровья предполагает формирование ценностных установок на уникальность жизни, на непреходящую ценность здоровья, а также на осмысление важности здоровья в реализации жизненных планов, карьерных притязаний и т.п.

Таким образом, чтобы здоровье стало бесценным достоянием для студентов, нужна серьезная целенаправленная работа, которая осуществляется всем преподавательским составом. Жить здоровым образом нужно учить. Необходимо подвести к осознанию по возможности каждого студента, что человек должен сам нести ответственность за свою жизнь, собственными усилиями беречь своё здоровье. Тем самым создаются предпосылки, приводящие студентов в позицию осознания здоровья как одного из базовых жизненных приоритетов.

Литература

1. Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни. Глава 2. Здоровье и здоровый образ жизни. // [Электронный ресурс] /Режим доступа: <http://www.grinchenko.tvereza.info/1/1-2.html>

2. Касимов И.Р. Педагогические условия формирования ориентации на здоровый образ жизни студенческой молодежи средствами культурно-досуговой деятельности // Вестник Казанского университета культуры и искусств. – 2012.// [Электронный ресурс] /Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-orientatsii-na-zdorovyy-obraz-zhizni-studencheskoy-molodezhi-sredstvami-kulturno-dosugovoy>

3. Малярчук Н.Н. Развитие культуры здоровья педагогов как базовое условие сохранения здоровья воспитанников/ Педагогика. – 2011.- С.59.

УДК 378.17

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ PROBLEMS OF HEALTH OF MODERN STUDENTS

*Ольховская Елена Борисовна, кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург, Россия*

*Сапегина Татьяна Алексеевна, кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург, Россия*

*Olkhovskaya Elena Borisovna
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Russian state professional and pedagogical
University, Ekaterinburg, Russia*