

способности. Современные социально-экономические условия выдвигают свои требования. Профессиональный кодекс учителя гласит, что современный педагог физкультуры должен быть доброжелательным и благосклонным ко всем своим ученикам, толерантным, требовательным к себе и к ученикам, открытым, инициативным, дружелюбным и коммуникабельным [5]. Еще в начале нашего века подчеркивал П.Ф.Каптеров, что «личность учителя в обстановке обучения занимает первое место, те или другие свойства его будут повышать или понижать воспитательное влияние обучения» [3].

Список литературы

1. Акопян М.С. Личностные качества учителя физкультуры [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/lichnostnye-kachestva-uchitelya-fizicheskoy-kultury>
2. Качества учителя физической культуры [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/node/1298>
3. Личностные качества учителя физкультуры [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://uchus.info/catalog>
4. Личностные качества педагога. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://freepapers.ru/16/lichnostnye-kachestva-pedagoga/7684.70128.list1.html>
5. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 128 с.

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Шершнева А. Р.

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

Алкоголь. Наркотики. Табак. Согласно статистике курение сокращает жизнь на 5-10 лет, пьянство – на 10-15 лет, наркомания – на 20-25 лет. Приобщение к вредным привычкам влечет за собой изменения не только в плане физического здоровья, но и в психике, мотивах поведения, приводя зачастую к необратимым последствиям.

В настоящее время вредные привычки перестают быть модными. Молодежь все больше стремится к здоровому образу жизни, переориентируется на другие ценности - спорт, семья, родина, нравственность. Здоровый образ жизни подразумевает сохранение до глубокой старости психического, физического здоровья и нравственности.

Вредные привычки, психическая неустойчивость, социальная невостремленность, неправильное и нерегулярное питание, нерациональное распределение рабочего времени, низкий уровень физической активности, постоянные моральные нагрузки – все это приводит к личностной деградации, что наблюдается в современном обществе. Но в противовес безнравственности и массовой деградации поднимается волна молодежного движения за здоровье [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Ещё один противник здорового образа жизни – компьютеризация. Компьютеры везде, интернет – повсюду. Маленькие и большие, стационарные и переносные – теперь их можно взять куда угодно, что резко изменило отношение многих людей к активному отдыху, заменив его достижениями рекордов не по-настоящему, а в виртуальной среде. И чем дальше, тем больше – новые технологии и открытия часто несут новые риски для нарушения людьми принципов здорового образа жизни.

Родителям необходимо с самого детства воспитывать в детях стремление к здоровому образу жизни и самим показывать правильный пример. Записывать детей на различные спортивные секции, поощрять во всех начинаниях. Делать все возможное, чтобы ребенок осознал, что от спорта он получит больше удовольствия, чем от алкоголя и наркотиков.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Важнейшими факторами здорового образа жизни являются физическая культура и спорт.

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом, укрепляют здоровье и развивают физические способности молодежи, сохраняют здоровье, усиливают профилактику неблагоприятных возрастных изменений [Ошибка! Источник ссылки не найден.]. Поэтому для населения, а в особенности для молодежи и детей, устраивают различные спортивные мероприятия.

Ярким примером может стать проведения ежегодных молодежных пробежек за здоровый образ жизни и трезвость нации, что проходят в десятках российских и украинских городов. Под разными лозунгами сотни и тысячи молодых людей и девушек бегут по городам, напевая песни и призывая присоединятся к здоровому движению.

Ежегодно в рамках поддержки здорового образа жизни Управлением здравоохранения организуется проведение Спартакиады среди медицинских работников. С каждым годом количество команд увеличивается. Молодежь здравоохранения подает пример правильного отношения к здоровью, приобщает к здоровому образу жизни.

Пропаганда здорового образа жизни проводится в виде приобщения к физической культуре. Для учащихся младших классов организуются «Веселые переменки», «веселые старты», конкурс на лучшую физзарядку. Для учащихся старших классов проводятся спортивные праздники, игры «Путешествие на поезде здоровья», экскурсии на природу с игровой программой.

По телевидению показывают множество программ про здоровое питание, о физических тренировках, спорте, особенностях заболеваний, их профилактике, о лекарствах, уместности их применения. Это один из самых эффективных методов пропаганды. Здесь можно узнать о спорте, посмотреть соревнования, узнать, где находятся профцентры, куда можно записаться.

В качестве целенаправленной пропаганды в интернете создаются профильные страницы, описываются возможности спортивных секций. В различных социальных сетях, которые сегодня имеют большое значение для молодых людей, появляются десятки обществ, призывающих людей «проснуться» и бороться за свое здоровье, а не губить его. Через интернет

можно записаться в спортивный клуб, связаться с врачом и даже получить бесплатную консультацию о том, как сделать свой образ жизни здоровым. Минусом интернета является то, что помимо очень полезной информации, пропагандирующей здоровый образ жизни, есть множество ложных, неподтверждённых опытом рекомендаций.

Особое место в пропаганде отводится борьбе против курения, алкоголизма и наркомании. Отказ от этого – основа здорового образа жизни. Встретить на улице сегодня плакат против одной из этих вредных привычек достаточно легко.

Открытие спортклубов, бассейнов, секций создаётся в основе своей для привлечения молодёжи, детей и поддержания здоровья пожилых людей. Люди среднего возраста, подростки могут найти здесь свою жизненную цель.

Таким образом, можно смело сказать, что придерживаться здорового образа жизни необходимо. Многие уже осознали это. Молодежь начинает активно заниматься спортом, перестает губить свое здоровье. Это благоприятно повлияет на будущее человечества.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Шивырталова В.В., Задорин С.В.

Федеральное государственное казенное учреждение высшего профессионального образования «Уральский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации», г. Екатеринбург, Россия

В настоящее время огромное внимание уделяется физическому развитию, в каждом высшем учебном заведении есть занятия посвященные развитию физических способностей, они не только обязательны для посещения каждым студентом, но и разнообразны. Студенты могут получать и развивать не только базовые знания и навыки, касающиеся физического развития, но и на выбор