5. *Коджаспирова, Г.М.* Педагогический словарь [Текст] / Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. — М., 2003.
6. *Митина, Л.М.* Психология профессионального развития учителя [Текст] / Л.М. Митина. — М., 1998.
7. Психология личности: Словарь-справочник [Текст] / Под ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Киев, 2001.
8. *Рахматшаева, В.А.* Психология взаимоотношений [Текст] / В.А. Рахматшаева. — М., 1996.
9. *Риэрдон, Б.* Толерантность — дорога к миру [Текст] / Б. Риэрдон. — М., 2001.
10. *Ситаров В.А.* Педагогика и психология ненасилия в образовательном процессе [Текст] / В.А. Ситаров, В.Г. Моралов. — М., 2000.
11. Словарь практического психолога. Минск, 1997.

Гроханова Ю.В.

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

В настоящее время состояние здоровья студентов расценивается специалистами как неблагоприятное. При этом в качестве главных причин выдвигают нарушение процесса адаптации к образовательному процессу вследствие высокого уровня нервно-эмоционального напряжения, малой двигательной активности, нарушения гармонизации единства организма и среды, слабой функциональной готовности к учебному процессу, соматической ослабленностью и др. Отсюда становится понятно, что необходимо ставить задачу повышения резервов здоровья и функциональных возможностей организма на всем протяжении онтогенеза. Выработать мотивы здорового образа жизни путем усвоения и творческого воплощения всего лучшего, что достигнуто предыдущими поколениями. Главная задача при этом заключается в формировании фундамента здоровья молодого поколения.

Потребность в формировании здорового образа жизни (ЗОЖ) и создании программ обучения ЗОЖ обосновывается закономерностями изменений состояния здоровья населения, характера заболеваемости, продолжительности жизни, существенно влияющими на качество жизни человека [4].

Проблема здоровья студентов, как и школьников, становится приоритетным направлением развития современного образования. В свою очередь, необходимо сохранять и укреплять здоровье студентов, с одной стороны, и целенаправленно формировать культуру здоровья всех участников образовательного процесса — с другой. Центральное место в культуре здоровья занимают ценностно-мотивационные установки, а также знания, умения, навыки (ЗУН) сохранения и укрепления здоровья, организации ЗОЖ [1].

В настоящее время на занятиях физической культуры большое внимание уделяется валеологической грамотности, организации ЗОЖ, укреплению здоровья.

Рассматривая здоровье человека как многокомпонентную модель, нельзя не остановиться на его определении, данном ВОЗ, в котором здоровье — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья является одним из основных прав всякого человека без различия расы, религии, политических убеждений, экономического и социального положения. Достижения любого государства в области улучшения и охраны здоровья представляют ценность для всех. Здоровое развитие ребенка является фактором первостепенной важности; способность жить гармонично в меняющихся условиях среды является основным условием такого развития. Предоставление всем народам возможности пользования всеми достижениями медицины, психологии и родственных им наук является необходимым условием достижения высшего уровня здоровья [2].

Следовательно, в основу данного определения положена категория состояния здоровья, которая оценивается по нескольким уровням: соматическому, психическому, социальному.

Процесс обучения и формирования ЗОЖ осуществляется благодаря обучению валеологической грамотности (формирования ЗУН о здоровье и ЗОЖ).

С учетом многокомпонентности здоровья и многомерности ЗОЖ, а также интегративности науки о здоровье обучение основам здорового образа жизни должно осуществляться с позиций системного подхода и комплексности средств и методов обучения, воспитания и развития учащегося.

По завершению курса физической культуры студенты должны:

• *знать* определение здоровья; факторы, благоприятно воздействующие на здоровье; о значении здоровья для успешной учебной деятельности; определение ЗОЖ; компоненты ЗОЖ; принципы ЗОЖ; способы повышения иммунитета; комплекс факторов, влияющих на здоровье; о значении здоровья для успешной профессиональной деятельности, удовлетворительного положения в обществе, в коллективе, для семейного благополучия;

• *уметь* использовать отдельные компоненты ЗОЖ в соответствии с индивидуальными особенностями;

Формирование ЗОЖ происходит на теоретических занятиях по физической культуре, беседы на практических уроках, а также защита рефератов на тему здорового образа жизни.

Программа по физической культуре скорректирована на основе современной концепции физкультурного воспитания и образовательного стандарта по физической культуре [4], формирующей у студентов потребность в ЗОЖ, физическом совершенствовании, дающей глубокие знания об организме, средствах направленного воздействия на здоровье в целом, и физическое в частности.

Литература

1. *Павлова, И.В.* Совершенствование валеологического образования студентов физкультурного вуза [Текст]: автореф. канд. дис. / И.В. Павлова. — Омск, 1999. — 20 с.

2. *Плющ, И.В.* Сохранение здоровья обучающихся и рассмотрение его в качестве педагогической категории и основного критерия оценки качества деятельности образовательного учреждения и каждого / И.В. Плющ. — педагога Электронный ресурс: http://www.nipkipro.ru/images/opitp.doc.

3. *Трещева, О.Л.* Программно-методические основы обучения здоровому образу жизни учащихся общеобразовательных школ / О.Л. Трещева. — Электронный ресурс: http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2000N10/p29-34.htm.

4. *Шаулин, В.Н.* Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования [Текст] / В.Н. Шаулин // Физкультура в школе. — 1997. — № 1. — С. 2—6.