

4. Kabachkov V.A., V.S., Cheburaev Petrov V.K. Tyulenkov Sergey, Kurentsov V.A. concept of prevention among children, adolescents and young people by means of physical culture and sports / AV Zucchini // Journal Gazette sports science. - 2003 № 3. - P. 35-43
5. Kovalenko N.V. Continuous physical education and its role in the development of pupils and the preservation of their health: Author. dis. . cand. ped. Sciences. Kemerovo, 2002. - 21 p.
6. Komkov A.G. Increased physical activity of schoolchildren as a means of preventing drug addiction // Sports against drugs: Mater, Mezregion, scientific and practical. Conf. M. : Soviet Sport, 2002.- p. 69-75.
7. Korchagin G.A., S.P. Evseev Criteria for the effectiveness of preventive measures of drug addiction in physical education and sport: a textbook. St. Petersburg: SPbGAFK them. PF Lesgafta, 2004. -48 p.
8. Lekareva V.L. The current strategy of social education // Sports against drugs: Mater, Mezregion, scientific and practical. Conf. M. : Soviet Sport, 2002. - P. 89-91.
9. Lyakh V.I. Kopylov Yu., Malychina M.V. Physical education students of secondary schools: state, perspectives and ways of reorganizing // Theory and Practice of Physical Culture. - 1998.- №9.-P. 49-51.
10. Parshikov A.T., P.A. Vinogradov, Mochenov V.P., Izaak S.I. The concept of prevention of drug abuse among children, adolescents and young people by means of physical culture. Ltd. M. : "Montes Invest", 2002. -24 p.
11. Rozhkov P.A. Development of physical culture and sports priority social policy // Theory and Practice of Physical Culture. - 2002. - № 1. -P. 2-8.
12. On Narcotic Drugs and Psychotropic Substances Act: Federal law of the State Duma of the Russian Federation in the red. dated February 3, 2015. Number 3 (not published).

## **THE ROLE OF PHYSICAL TRAINING IN DRUG PREVENTION**

*Sanginova L.S.*

*the student of DD-302*

*The Russian State Vocational Pedagogical University*

*Ekaterinburg, Russia*

**УДК УДК 338.48**

## **ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННОЙ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

*Коробова Надежда Александровна,*

*магистр Уральского федерального университета им. первого Президента*

*России Б.Н.Ельцина*

*Созонова Татьяна Александровна,*

*преподаватель Уральского федерального университета*

*им. первого Президента России Б.Н.Ельцина*

*Екатеринбург, Россия*

*Аннотация.* Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме здоровья современной учащейся молодежи.

*Ключевые слова.* Здоровье, учащаяся молодежь.

*Abstract.* The article contains theoretical and methodological materials on the problem of modern health students.

*Keywords.* Health, students.

Основная задача государства – удовлетворение общих человеческих потребностей, в том числе потребностей в здоровом образе жизни. Одной из основных составляющих повседневной жизни общества является повседневное занятие физической культурой и спортом.

Здоровье подрастающего поколения формируется под влиянием биологических и социальных факторов. Способность организма сохранять устойчивость к экзогенным факторам, адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды зависит от нормального физического развития, функционирования органов и систем учащейся молодежи.

Здоровье человека является естественной необходимостью, оно формирует духовное и интеллектуальное развитие личности, это многогранное понятие. Большую роль играет психическое, социальное и духовное благополучие, развитие интеллектуальных способностей.

Будущее любой страны определяется нравственным, физическим и правовым воспитанием. Понимание этого должно привести к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества. Активное использование физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения должно стать залогом сильного и здорового государства [1].

Научно-технический прогресс, при всех его несомненных благах, ускоряет общий ритм жизни, увеличивает количество стрессовых ситуаций, резко сокращая при этом физическую нагрузку человека. Времени для занятий физкультурой остается все меньше, все сложнее компенсировать образующийся недостаток движений.

Физическая культура в учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она выступает одним из средств формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психологического состояния учащихся в процессе профессиональной подготовки.

История показывает, что общество испытывает постоянную потребность формировать необходимые в жизни человека двигательные навыки (ходьба, бег, плавание и т.п.), развивать до оптимальных уровней его физические способности (силу, выносливость, ловкость и т.п.) в интересах труда, обороны, активного отдыха и других видов деятельности. Все эти потребности общества удовлетворяет такой вид активной деятельности, как физическая культура и спорт [5].

Развитие физических способностей рассматривается в рамках процесса воспитания как развитие элементов культуры, особых личностных качеств. Гуманитаризация образовательного процесса подчёркивает огромную роль образованности личности, её самооценности.

Лишь при этом она может достигать такого состояния, при котором становятся возможными и необходимыми социальные и индивидуальные процессы саморазвития, самовоспитания, самосовершенствования, самоуправления и самоопределения.

Проблема сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи является актуальной для всей образовательной среды.

За последние годы в России резко обострилась проблема с состоянием здоровья населения: увеличилось количество людей употребляющих наркотики, алкоголь, табак. Систематически снижается уровень здоровья молодежи.

Наиболее актуальным является формирование здоровьесберегающей среды учебного заведения. Структуру здоровьесберегающей среды определяют четыре компонента: мотивационно-ценностный, организационный, деятельностный и оценочный.

На сегодняшний день ведущим является мотивационно-ценностный компонент, выражающийся в развитии готовности и потребности педагогов и учащихся в формировании здорового образа жизни.

Однако только понимание этого не приводит к здоровью. Нам необходимо правильно сочетать труд и отдых, совершенствовать уже существующие методики преподавания, разрабатывать новые методики.

Практика показывает, что с увеличением физической и умственной нагрузки у многих учащихся отмечается различные отклонения в состоянии здоровья, среди которых преобладают: аллергические заболевания пыльцевой этиологии, хронические заболевания дыхательной системы, заболевания сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата.

На здоровье учащейся молодежи оказывает положительное влияние правильный режим дня, прогулки на свежем воздухе, правильный режим питания. В настоящее время режим дня и питание учащейся молодежи оставляет желать лучшего.

Здоровьесберегающая педагогика по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья студента. Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей молодого человека: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности.

Создание максимально комфортных условий для занятий учащихся и преподавателей, а так же осуществление контроля и регулирование процесса. Деятельность преподавательского состава главным образом нацелена на овладение методикой формирования здорового образа жизни своих воспитанников через предмет обучения.

Главным результатом формирования здоровьесберегающей среды в высшем учебном заведении должны стать рост творческих и образовательных достижений студентов и преподавателей, повышение уровня здоровья всех участников учебно-воспитательного процесса. Современное выявление отклонений в физическом развитии и их корреляции повышают уровень здоровья молодежи. Исходное физическое состояние молодежи оставляет желать лучшего. Современный специалист должен отличаться не только высоким уровнем профессиональной подготовки, но и хорошим здоровьем.

В свете современных представлений о здоровье человека возрастает значение рационально организованного физического воспитания в учебном заведении, которое становится важнейшим фактором обеспечения высокого функционального состояния организма и оптимальной умственной работоспособности студентов.

Выраженное ухудшение здоровья студентов требует поиска новых, действенных средств и методов для решения проблемы укрепления физического и духовного здоровья молодежи, формирования здорового образа жизни.

Известно, что одним из определяющих факторов здоровья человека является его двигательная активность. Охрана здоровья должна рассматриваться как часть общей системы учебно-воспитательной работы в учебном заведении. Учебно-воспитательную работу, осуществляемую деканатами и кафедрами, следует планировать с учетом охраны здоровья студентов. Соблюдение режима дня, правильная система питания-все это отражается на работоспособности, успеваемости и главное, на здоровье.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам./ Под. ред. А.Г. Хрипковой М.В. Антроповой. М. : Педагогика, 1982. -240 с.
2. Бароненко, В.А. Концептуальный подход к проблеме культуры здоровья. / В.А. Бароненко // Валеология. 2002. - №3. - С. 74-78.
3. Васильева, О. Здоровый образ жизни: стереотипы представления и реальная ситуация: Педагогика здоровья. / О. Васильева, Е. Журавлева // Народное образование. 1999. - №10. - С. 202-207.
4. Приходько А.Н. Здоровье молодёжи - богатство России. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://edu.tomsk.ru/teacher\\_help/zdor.htm](http://edu.tomsk.ru/teacher_help/zdor.htm)
5. Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – М.: ФиС, 1991. 112 с.

#### **THE LITERATURE**

1. Adaptation of the organism students for training and exercise. / Under. Ed. AG Hripkovoy MV Antroпова. Moscow: Pedagogy, 1982. -240 p.
2. Baronenko, VA The conceptual approach to the problem of a culture of health. / VA Baronenko // Valeology. 2002. - №3. - S. 74-78.
3. Vasiliev, O. Healthy lifestyle: stereotypes and representations of the real situation: Pedagogy health. / O. Vasiliev, E. Zhuravlev // Education. 1999. - №10. - S. 202-207.
4. AN Prikhodko Health of young people - Russia's wealth. [Electronic resource]. Mode of access: [http://edu.tomsk.ru/teacher\\_help/zdor.htm](http://edu.tomsk.ru/teacher_help/zdor.htm)
5. Milner EG Formula of Life: Medical and biological bases of Physical Culture. - M. : FiS, 1991. 112 p.

### **HEALTH OF MODERN STUDYING YOUTH**

*Коробова Норе Александровна,*

*The master of the Ural federal university of the first President of Russia B.N.Eltsina*

*Sozonova Tatyana Aleksandrovna,*

*The teacher of the Ural federal university*

*It. Of the first President of Russia B.N.Eltsina*

*Ekaterinburg, Russia*