

сти; 4) выявление механизмов возникновения личностных деформаций, которые приводят к дезадаптации студентов; 5) разработка форм и методов физкультурно-спортивной подготовки студентов университета, позволяющих предотвратить дезадаптацию.

Итак, речь идет о разработке комплекса педагогических условий, необходимых и достаточных для организации развития личностного потенциала студентов университета в процессе физкультурно-спортивной подготовки, к которым мы относим:

1) формирование у студентов университета в процессе их физкультурно-спортивной подготовки механизмов рефлексии, являющихся движущей силой развития личностного потенциала;

2) формирование личностных качеств студентов университета (интеллектуальность, эмоциональная позитивность, нравственность, коммуникативность, самодостаточность, поведенческая регуляция в рамках общечеловеческой этики и пр.) на основе развития их эмоционально-ценностного отношения к физической культуре и спорту;

3) повышение фасилитационной компетентности преподавателя физкультуры в условиях образовательного процесса университета.

#### Список литературы

1. Якимович В. С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи на основе личностно ориентированного образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Якимович В. С. – Москва, 2002. – 48 с.

УДК 796:378.172(571.13)

**Ержанова К. Ж., Лукпанова С. Б., Первых Т. Н.**  
*Омский ГАУ им. П. А. Столыпина, г. Омск*  
*kira\_polukrovka@mail.ru*

## **ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОМСКОМ АГРАРНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМЕНИ П.А. СТОЛЫПИНА**

**Аннотация.** В качестве исследовательской задачи авторами была определена попытка оценить популяризацию здорового образа жизни, физической культуры и спорта в образовательном учреждении Омский ГАУ. Показаны идеи продвижения ЗОЖ.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, популяризация физической культуры, спорт, здоровье, пропаганда ЗОЖ, массовый спорт.

## **PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLE, PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN OMSK AGRARIAN UNIVERSITY NAMED P.A. STOLYPIN**

**Abstract.** As a research problem the authors have defined an attempt to evaluate the promotion of healthy lifestyles, physical culture and sports in the educational institution Omsk state agrarian university. Shows the idea of promoting healthy lifestyles.

**Keywords:** healthy lifestyle, popularization of physical culture, sports, health, promotion of healthy lifestyles, mass sports.

Здоровый образ жизни является важным фактором здоровья: повышает трудовую активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляет общее состояние, снижает частоту заболеваний и обострений хронических заболеваний. В само понятие «здоровый образ жизни» ученые включают разные составляющие, но большинство из них считаются базовыми:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей;
- формирование межличностных отношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание.

Поскольку основные факторы, определяющие состояние здоровья населения, связаны с образом жизни и состоянием окружающей среды, для того чтобы снизить распространенность негативных факторов риска и

уменьшить их влияние на человека, необходимо формировать и поддерживать стремление людей к позитивным изменениям в образе жизни через обеспечение их достоверными медико-гигиеническими знаниями, создавать соответствующие мотивации и отношение к здоровью, вырабатывать умения и навыки здорового образа жизни и предупреждения заболеваний. При пропаганде здорового образа жизни используются методы устной, печатной, наглядной (изобразительной) и комбинированной пропаганды. Метод устной пропаганды является наиболее эффективным. Он включает лекции, беседы, дискуссии, конференции, викторины. Метод печатной пропаганды охватывает широкие слои населения. Он включает статьи, памятки, стенные газеты, буклеты, брошюры и т.п. Комбинированный метод – метод массовой пропаганды, при которой происходит одновременное воздействие на слуховые и зрительные анализаторы.

Выделяют следующие виды пропаганды, которые возможно использовать и для продвижения идеи ЗОЖ на предприятии:

1. Устная пропаганда – лекции, доклады, беседы, семинары, конференции.

2. Наглядная (изобразительная) пропаганда – стенды, экспозиции по специальной тематике, слайды, фильмы, наглядные пособия, плакаты, листовки.

3. Пропаганда в средствах массовой информации

Популяризация физической культуры, спорта и здорового образа жизни нуждается в четком разделении. Можно сказать, что существуют две основные взаимосвязанные формы спорта: массовый самодеятельный спорт и спорт высших достижений. Первая является органической частью системы физического воспитания и культуры общества: массовый спорт лишь лимитируется возрастом, состоянием здоровья, уровнем физического развития людей. Массовым спортом каждый человек занимался хотя бы раз в жизни: спорт как учебный предмет входит в программы всех типов учебных заведений и военно-физической подготовки в армии. В этой форме реализуются общие образовательно-воспитательные, подготовительно-прикладные, оздоровительные задачи спорта. Массовый спорт – основа спорта высших достижений, условие физического совершенствования подрастающих поколений, спорт высших достижений позволяет на основе выявления индивидуальных возможностей и способностей человека в определенной сфере спортивной деятельности добиваться максимальных, рекордных спортивных результатов, моделировать для них эталонные ориентиры, вооружать массовую практику наиболее эффективными средствами и методами спортивного совершенствования.

### Список литературы

1. Колбанов В. В. Основы педагогики здоровья: монография // В. В. Колбанов. – Санкт-Петербург: Изд-во Балтийской педагогической академии, 2015. – 155 с.
2. Лисицын Ю. П. Образ жизни как основа здоровья. Анализ факторов риска заболеваемости / Ю. П. Лисицын // Медицинская газета. – 2010. – № 19. – С. 12.
3. Малярчук Н. Н. Валеология: учебное пособие / Н. Н. Малярчук. – Тюмень: Изд-во Тюм. гос. ун-та. 2008. 280 с.
4. Третьякова Н. В. Основы организации здоровьесберегающей деятельности в учебном заведении: монография / Н. В. Третьякова. – Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2009. – 142 с.

УДК 376.2/.4

**Кетриш Е. В.**

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

*evgeniya.ketrish@rambler.ru*

## К ВОПРОСУ ГОТОВНОСТИ ПЕДАГОГОВ К РАБОТЕ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Аннотация.** Рассматривается проблема готовности педагогов к работе в условиях инклюзивного образования и раскрываются требования к личностным и профессиональным качествам педагогов, работающих в условиях инклюзивного образования.

**Ключевые слова:** инклюзивное образование, дети с ограниченными возможностями здоровья, готовность педагога

**Ketrish E. V.**

*Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg*

*evgeniya.ketrish@rambler.ru*

## THE QUESTION OF TEACHERS READY TO WORK IN THE INCLUSIVE EDUCATION

**Abstract.** The problem of readiness of teachers to work in the conditions of inclusive education and expanded requirements for the personal and professional qualities of the teachers working in the conditions of inclusive education.

**Keywords:** inclusive education, children with disabilities, teacher readiness

В 2012 году Российская Федерация ратифицировала Конвенцию ООН «О правах инвалидов», принимая на себя обязанность реализации инклюзивного обучения лиц с ограниченными возможностями на всех уровнях образо-