

определение лидера; выработка групповой стратегии; реализация на практике творческого подхода; проявление индивидуального и группового самовыражения; формирование веры в себя и в других членов команды; развитие способности признавать свои успехи и успехи других.

Таким образом, анализ научно методической литературы и личный опыт позволяют нам заключить, что использование физических упражнений в командообразующих тренингах делает их более эффективными в формировании командного единства.

#### Список литературы

1. *Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М.* Социальная психология малой группы: Учебное пособие для вузов – М.: Аспект Пресс, 2001. – 318 с.
2. *Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Фролов Д.Ф., Грабенко Т.М.* Теория и практика командообразования. Современная технология создания команд/ Под ред. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. – СПб., 2004. – 198 с.

#### **ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

**Медведева Е.Л.**

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Областной техникум дизайна и сервиса»,  
г. Екатеринбург, Россия

*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. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности.

Низкий уровень нравственной культуры населения ведет к росту социально опасных явлений, масштабы которых увеличиваются в геометрической прогрессии.

Увлечение наркотиками, особенно среди молодежи, достигло критического уровня. Преступность и насилие – наиболее очевидные результаты их распространения. Не менее серьезными последствиями употребления наркотиков являются безнравственность, незаконченное образование и разрушение жизни.

Растет среди подростков и употребление алкоголя, поскольку алкоголь легко доступен и его употребление приемлемо в обществе.

Порой спрашивают, а с какого возраста следует вести пропаганду ЗОЖ? Профилактику вредных привычек родителей – задолго до появления ребенка на свет. Первые же понятия по ЗОЖу ребенку необходимо прививать с возраста, когда он начинает активно познавать мир, т. е. с 2-3 лет. И этот процесс должен непрерывно продолжаться всю человеческую жизнь. Именно со школы, а еще лучше в дошкольном учреждении должен закладываться фундамент трезвого поколения.

В последние годы у детей все чаще появляются неврозы, все чаще дети не могут справиться со школьными трудностями, с конфликтными ситуациями. Не научившись справляться со стрессом, не умея выражать и принимать себя и свои чувства, дети прибегают к деструктивным формам поведения, попадая в криминальные группировки, приобщаясь к употреблению психоактивных веществ. На учете в наркологических диспансерах находятся дети 8-9 лет. Младший школьный возраст считается не проблемным, в литературе ему мало уделяется внимания и не придается особенного значения в области профилактики отклоняющегося поведения и употребления наркотиков и алкоголя. Но именно в этом возрасте формируются многие физиологические и психические особенности ребенка. В зависимости от того, как пройдет этот период, зависит его дальнейшая жизнь.

Младший школьный возраст – это период интенсивного усвоения самых разных правил, не только учебных, но и общественной жизни. Всю информацию,

которую дети этого возраста получают из внешнего мира, они буквально впитывают как губки. Кроме того, дети этого возраста наиболее восприимчивы к тому, что им говорят взрослые. Поэтому профилактику отклоняющегося поведения и злоупотребления психоактивными веществами необходимо проводить уже в младшем школьном возрасте, еще до того как дети приобретут дезадаптивные формы поведения и начнут употреблять алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества. Детям важно, как они приобретают новые знания. Если этот процесс будет навязанным и вынужденным, дети не усвоят новой информации. Обучение должно приобрести личностный смысл, быть не просто сухой формулой, а живым источником.

Профилактическую работу с подростками необходимо вести очень тонко, без раскрытия технологии изготовления и применения того или иного наркотика, (о том, где и как произрастают наркотические растения, как изготавливают наркотики, как их применяют, их внешний вид и т. д.). Такая информация может спровоцировать их на опробование наркотиков и других отравляющих веществ.

Работу проводить дифференцированно, без запугивания или риска. Известно, что подростки считают всякий риск вполне естественным, а запугивание без глубокого разъяснения проблемы дает эффект порой сиюминутный.

Необходимо говорить о непредсказуемости наркомании и токсикомании, о том, что наркотический взрыв может быть моментальный с первого пригубления, вдыхания или укола, говорить не просто о физиологии в целом, а конкретно о влиянии наркотика на мозг: о том, что процессы, происходящие в организме после приема наркотика, во многом аналогичны тому, что происходит при психических расстройствах. Показать, что потребление наркотиков, алкоголя и табака сейчас немодно и крайне вредно влияет на спортивные возможности юноши, на внешность девушки.

Необходимо убеждать подростков в том, что жизнь может предоставить им много интересного, что нет неразрешимых проблем и безвыходных ситуаций. Вовлекать подростков в общественную деятельность, которая потребует от них

выработки положительных качеств, будет способствовать профилактике отклоняющегося поведения.

Многие современные родители не уделяют достаточного времени общению со своими детьми, не обладают достаточным уровнем психолого-педагогической и правовой культуры. Они не могут оказать необходимое воспитательное воздействие, психологическую и социальную поддержку в результате чего, подростки оказываются одинокими и психологически беспомощными в связи с утратой связи с родителями.

Среди населения велика доля равнодушия, нейтральности и терпимости к происходящим вокруг негативным явлениям, родители очень часто подвержены ошибочной иллюзии, состоящей в уверенности в том, что беда наркомании не может коснуться их ребенка. Это в какой-то степени отражает эффект «привыкания», а в некоторых случаях осознания собственного бессилия в борьбе не просто с наркоманией, а в борьбе за физическое и психическое здоровье конкретного близкого, родственника, друга, знакомого.

Начало употребления никотина и алкоголя подростками, – явный признак ненормального развития личности. Здесь может быть две причины:

1. воспитание окружающими (обычно взрослыми) у подростка не критического отношения к наркотическим веществам как к естественному, допустимому, желательному и даже необходимому компоненту жизни;

2. недостаточно сформированная у молодого человека потребность в обучении, утрата им этой потребности, отчуждение от учебного учреждения и как итог – переход из коллектива в среду уличных компаний.

Кроме отсутствия потребности в учебе, существует целый ряд обстоятельств, способствующих приобщению подростка к наркотическим веществам. Общей предпосылкой к отклонениям в поведении в подростковом и юношеском возрасте, в том числе и к такой разновидности наркотизации, как потребление алкоголя, является незрелость личности. В подростковом возрасте чрезвычайно сильны стремление к самоутверждению, как среди сверстников, так и в общении с взрослыми, склонность к подражанию, протесту против опеки

старших. Создается ситуация, когда подросток стремится жить «по взрослому», не имея для этого опыта, ни знаний. Он еще плохо ориентируется в различных образцах социального поведения, не всегда выбирает для подражания лучшие.

Для решения данных проблем необходимо приобщать подростков к здоровому образу жизни посредством решения таких задач, как:

1) привлечение несовершеннолетних, прежде всего категорий, попавших в трудную жизненную ситуацию, к занятию общественно значимыми видами деятельности;

2) сохранение и укрепление здоровья;

3) создание системы взаимосвязи и сотрудничества со всеми заинтересованными службами.

4) формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

## **БОДИФИТНЕС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Михайлова А.Г., Процкая М.А.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

В последнее десятилетие в России активно развивается фитнес-индустрия, в которой создаются новые спортивно-оздоровительные направления и технологии. Одним из таких направлений является бодифитнес.

Бодифитнес – это соревновательная дисциплина по культуризму, появившаяся в качестве альтернативы для женщин, не имеющих акробатическую и хореографическую подготовку. Поэтому бодифитнес не имеет произвольной программы в отличие от соревновательных дисциплин бодибилдинга и фитнеса.

Бодифитнес имеет сходство с бодибилдингом, который также направлен на совершенствование телосложения. Однако в бодибилдинге основной акцент делается на наращивании больших мышечных объемов. В то время как в