

обучающимся с особыми образовательными потребностями, самой реабилитационно-педагогической работе и ее результативность становится особенно актуальной. Реабилитационно-педагогическая работа является сферой преимущественно не коммерческой, а государственной и волонтерской деятельности. Данный факт свидетельствует о том, что в новых условиях нравственная позиция личности преподавателя адаптивной физической культуры приобретает особое значение как показатель его профессиональной и педагогической зрелости.

Список литературы

1. *Артюшенко А.Ф.* Некоторые вопросы подготовки специалистов на факультете физического воспитания/ А.Ф.Артюшенко, В.С.Лизогуб // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №12. – С.34-35.

2. *Галицких Е.О.* Интегративный подход как теоретическая основа профессионально- личностного становления будущих педагогов в университете / Е.О.Галицких. – СПб.: СЛП, 2001. – 237 с.

3. *Лубышева Л.И.* Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И.Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С. 11-17.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Симунина Я.Д.

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
ГАПОУ СО «Областной техникум дизайна и сервиса», г. Екатеринбург, Россия

Здоровый образ жизни становится сегодня в России все более привлекательным средством в борьбе за здоровье и долголетие, эффективную профессиональную деятельность и более высокое качество жизни. Здоровый образ жизни является наиболее действенным способом укрепления и сохранения здоровья и подготовки к активной жизнедеятельности людей. В наше время

тревогу вызывает состояние здоровья детей, подростков и молодежи. Особенно актуальной проблемой является здоровье студенческой молодежи. В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности.

Здоровье нашей молодежи во многом зависит от образа жизни, в частности от привычек. Студенты – это составная часть молодежи, представляющая собой индивидуальную социальную группу и отличающаяся свойственными ей условиями жизни, труда и быта, социальным поведением и психологией. Они относятся к группе повышенного риска, так как на непростые проблемы студентов, как: высокая эмоциональная и умственная нагрузка, приспособления к новым условиям проживания и обучения накладывают негативное воздействие кризиса всех основных сфер общества и государства. Все это приводит к ухудшению адаптации студентов, следствием чего являются серьезные медицинские и социально-психологические проблемы. Проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодежи многогранна. Часть молодого поколения, обучающегося в техникумах, колледжах и университетах, являются сторонниками определенного образа жизни, в котором идеалом являются сигареты, алкоголь и наркотики. Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, а вредные тормозят ее становление. К вредным привычкам можно отнести нерациональный режим дня, нерациональное питание, низкая физическая активность. Но наиболее вредными являются употребление наркотиков, курение, злоупотребление алкоголем. Важнейшими факторами здорового образа жизни является физическая культура и спорт. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом, укрепляют здоровье и развивают физические способности молодежи, сохраняют здоровье. В последнее время, в обществе тема перехода к здоровому образу жизни становится все острее и актуальнее. Юное поколение стало гораздо грамотнее в плане ведения активного и полезного стиля жизни. Молодежь, наконец, стала понимать, что для

поддержания здорового духа в здоровом теле важны несколько компонентов: правильное питание, физические нагрузки, полноценный сон. На данный период времени спорт стал в моде. Юноши стремятся к спортивному и накаченному телу, а здоровое сияние лица девушек становится важнее слоев косметики. Подростки стали ценить не только то, что красиво, но и то, что полезно. А так же здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентации студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, заменил; привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности.

Таким образом, соблюдение здорового образа жизни очень важно и необходимо, особенно среди молодежи, поэтому необходимо формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни, создавать все условия для его поддержания. Вести здоровый образ жизни необходимо всегда, но в период подросткового возраста нужно уделить большое внимание этому процессу.

ЙОГА КАК ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Сметанина В.Ю., Миронова С.П.

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