

действие на эндокринную систему, нормализуют действие кровеносной, пищеварительной, дыхательной и других систем организма.

Хатха-йога – это путь к разрешению эмоциональных проблем, созданию радостного, светлого мироощущения.

Список литературы

1. *Айенгар Гита* Йога для женщин / Гита Айенгар // Хатха-йога. – 2009. – С. 327.
2. Хатха-йога для начинающих. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://yogarossia.ru/yoga/vidy/vidy-jogi-ix-otlichiya.html>.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Степанов О.Н., Веденина О.А.

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

Очень важно понять и детям, и взрослым, что человек культурный – это человек здоровый [1; с. 10-11]. Как сегодня побудить молодежь задуматься о состоянии собственного здоровья? Слова не всегда бывают убедительны.

Решить данную проблему в системе образования возможно на основе комплексного подхода, ориентированного на воспитание и развитие личности при грамотном воздействии на все сферы ее сознания – познавательную, эмоционально-чувственную, ценностно-ориентационную и деятельностьную [2; с. 62]. Важно, чтобы в итоге такого воздействия у личности сформировалась новая компетенция – ответственность за свое здоровье и здоровье других людей.

Осознание ценности здорового образа жизни, понимание вреда алкоголя и наркотиков, повышение осведомленности в разных областях физической культуры и формирование осознанного понимания их ценности и необходимости – это заявленная позиция, которая носит здоровьесберегающий характер.

Рассматривая проблему оздоровления учащейся молодежи в свете единства здоровья духа, здоровья тела, здоровья интеллекта педагога и психолога на первое место ставят необходимость формирования нового типа мышления: исцеляющего и валеологического (здоровьетворящего) [5; с. 107-108]. Без изменения мышления будут малоэффективны оздоровительные мероприятия [4; с. 201]. Это высказывание базируется на основе исследования функциональных систем, знаниях о человеке, единстве духовного, психического и телесного в роли оздоровительной физической культуры и здоровом образе жизни [2; с. 35]. Концепция здоровья связана с уровнем ценностно-мотивационных установок человека и его личностного стержня, который определяет поведение человека, в том числе отношение к своему здоровью как к ценности [3; с. 9].

Для формирования нового типа мышления направленного на осознанность ценности своего здоровья необходимо системно подходить к цели. Задействовать, саму учащуюся молодежь, а также специалистов из числа медицинских, педагогических работников и психологов в проведении стратегических и тактических мероприятий, направленных на:

- личную мотивацию на сохранение, укрепление и коррекцию собственного здоровья;
- формирование оздоровительных стратегий в условиях учебы, занятий спортом и их реализации;
- освоение студентами средств и методов введения образовательной деятельности в здоровьесберегающем режиме;
- использование комплекса доступных естественных стимуляторов здоровья (двигательная активность, психоэмоциональное воздействие, средства восстановления);
- создание центров здоровья при учебных учреждениях.

Необходимо отметить, что просветительско-воспитательная работа с обучающимися, в виде лекций, бесед, консультаций по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек должна проводиться систематически и быть подкреплена яркими образами из жизни. Только

вдумчивые и глубокие примеры, воздействующие на эмоционально-чувственную составляющую, могут послужить закреплением в формировании нового типа мышления.

Такие мероприятия как, проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни с вовлечением учащихся, способствуют их интеллектуально-познавательным навыкам развиваться и усваивать установки здорового образа жизни.

Рациональная организация учебного процесса и внеучебной деятельности с точки зрения сохранения и совершенствования психофизиологической и социально-личностной жизнеспособности учащихся способна повлиять на общее оздоровление и эффективную организацию физкультурно-оздоровительной работы.

Новому поколению нужно новое мышление. Со старыми стереотипами мышления нам не выжить. И начать нужно с нового понимания себя в этом мире и ценности своего здоровья для себя.

Список литературы

1. *Бальсевич В.К.* Физическая культура для всех и каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.
2. *Кушуков С.И.* Инновации и современные технологии воспитания подрастающего поколения. – Рудный: Рудненский индустр. ин-т, 2011. 487 с.
3. *Лубышева Л.И.* Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов РГАФК, 1993. 49 с.
4. *Фомин Н.А.* Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы. – М.: Теория и практика физической культуры. 2003. 383 с.
5. *Щедрина А.Г.* Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты: – моногр. / А. Г. Щедрина. – Новосибирск: ООО «Альфа-Виста». 2007. 144 с.