

6. Унзорг Р. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание / Р. Унзорг - М.: «Кристина и Ко», 1994 – 30 с.

***Большакова Е.С., Щелчкова Н.Н.***

Южноуральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

## **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ**

*Аннотация:* Студенты относятся к группе повышенного риска, так как реакция на высокую эмоциональную и умственную нагрузку, приспособление к новым условиям проживания и обучения накладывает негативное воздействие на все сферы жизни. Всё это приводит к ухудшению адаптации студентов, следствием чего являются серьёзные медицинские и социально-психологические проблемы

*Ключевые слова:* студенты, фактор риска, здоровьесбережение, культура здорового образа жизни.

***Bolshakova E. S., Shelchkova N. N.***

South Ural state humanitarian  
pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

## **FORMATION OF CULTURE OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS IN THE HEALTH-EDUCATION SYSTEM**

*Abstract:* the Students belong to the risk group, as a reaction to high emotional and mental stress, spsobina to new conditions of living and learning imposes a negative impact on all spheres of life. All this leads to the deterioration of students ' adaptation, resulting in serious medical and socio-psychological problems

*Keywords:* students, risk factor, health protection, healthy lifestyle.

Современное развитие России связано с модернизацией в сфере образования, которая в первую очередь затрагивает проблемы формирования человека и гражданина, интегрированного в современное общество. Успешным в различных областях жизнедеятельности может быть человек, который ориентирован на здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Состояние здоровья молодого поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее [1, с. 215].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный,

трудоу, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды [2, с. 208].

Здоровый образ жизни включает в себя следующие главные компоненты: правильный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, духовность, рациональное питание и др. [1, с. 215].

Курение и злоупотребление алкоголем являются основными и самыми распространенными вредными привычками среди молодежи. Самый распространенный порок – курение. Ученые доказали, что только из-за курения снижается восприятие учебного материала. Курение очень часто является причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Еще одна распространенная вредная привычка это – алкоголизм. При частом употреблении алкоголя нарушается деятельность центральной и периферической нервной системы, а так же деятельность функций некоторых внутренних органов.

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 [2, с. 207].

Проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодежи многогранна. Молодое поколение, обучающееся в институтах и университетах, являются сторонниками определенного образа жизни, в котором идеалом являются сигареты, алкоголь и наркотики.

Для формирования ЗОЖ необходимо выяснить, что является причиной ведения не здорового образа жизни, и что способствует ведению здорового образа жизни.

Чтобы определить причину мы решили провести диагностический анализ, направленный на пропаганду здорового образа жизни, а также на выявление физического, социального и психологического здоровья студентов. Диагностический анализ проводился с помощью тестов М. Люшера и Л.Бондс, которые показали, что у всех студентов есть отклонения от норм здоровья. Они все больны в разной степени, находятся в тревоге, многие в стрессовом состоянии. Малое количество студентов ведут здоровый образ жизни. Для формирования здорового образа жизни необходимо соблюдать следующий распорядок дня:

- желательно вставать ежедневно в одно и то же время;
- стараться регулярно заниматься утренней гимнастикой;
- есть в установленные часы;
- чередовать умственный и физический труд;

- соблюдать правила личной гигиены;
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время [2, с. 209].

#### ***Библиографический список***

1. Кузнецова, Л. В. Сохранение здоровья учащихся в образовательном пространстве учащихся: теория и практика / Л. В. Кузнецова, Н. А. ., Кузнецова.– Чебоксары: Изд-во Чуваш, гос. пед. ун-т, 2010. – 215 с.
2. Третьякова, Н. В. Формирование готовности учащихся образовательных организаций к здоровьесберегающей деятельности / Н. В. Третьякова; под науч. ред. В. А. Федорова. – Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2014. – 186 с.
3. Щелчкова, Н. Н. Культура здоровья как необходимый компонент профессиональной подготовки студентов педвуза / Н.Н. Щелчкова, Ю.О Красникова. // Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф., г. Челябинск, 2013. С. 207-209.

***Борисова Н.С.***

МБДОУ – детский сад № 341,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

### **ЦВЕТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ: ПЕРСПЕКТИВЫ, ВОЗМОЖНОСТИ, РЕШЕНИЯ**

*Аннотация.* В данной статье на основе практического опыта рассматривается «Технология воздействия цветом» в физическом развитии детей дошкольного возраста. Рассказывается о положительном влиянии цвета на эмоциональное состояние дошкольников, которые принимают противотуберкулезные лекарственные препараты.

*Ключевые слова:* дошкольники, физическое воспитание, цвет, «Технология воздействия цветом».

***Borisova N. S.***

MBDOU – DETSKIJJ sad n 341,  
Yekaterinburg, Sverdlovsk oblast, Russia

### **COLOR IN PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN: PERSPECTIVES, OPPORTUNITIES, SOLUTIONS**

*Abstract.* In this article, on the basis of practical experience of the races was a matter of "Technology of influence" in the physical development of children of preschool age. Discusses the positive impact of color on emotional status of preschoolers who are taking anti-TB drugs.

*Keywords:* preschoolers, physical education, color "Technology impact".