

данный факт никак не может способствовать развитию туризма. Поэтому существует объективная потребность в специалистах с ярко выраженной направленностью, реализуемой ими в профессиональной деятельности. Однако существуют проблемы, связанные с недостаточной разработанностью теории и методике профессионального туристского образования вопросов, касающихся ориентирования на местности, а так же слабой ориентированностью на овладение практическими навыками, реализуемыми в сфере организации и проведения туристских программ, культурно-массовых, спортивно-массовых мероприятий, в основу которых закладывается ориентирование.

#### Список литературы

1. Википедия <https://ru.wikipedia.org>.
2. Ширинян А.А., Иванов А.В., Современная подготовка спортсмена ориентировщика / А.А.Ширинян, А.В. Иванов,- М, 2010
3. Борисов П.С. Технология спортивного туризма. / П.С. Борисов. – М, 2012.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РОССИЙСКИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**Резник К.С., Медведева С.А.**

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

Здоровый образ жизни – это значимая для общества и человека социальная модель поведения, поэтому мотивация здорового образа жизни может рассматриваться и в контексте проблемы качества образования.

Критерии здорового образа жизни:

1. Режим дня. У каждого школьника должен быть четкий распорядок дня, чтобы он имел возможность не только все успевать, но и приучать свой организм к правильной работе и восстановлению. Этот режим должен быть

индивидуален и зависит от особенностей организма и общей загруженности ребенка.

2. Питание. Рацион питания школьника должен покрывать все энергетические потребности организма. У ребенка не должно возникать проблем по причине неправильного питания. Важно употреблять пищу, которая содержит жиры, белки, и углеводы. Кроме того, нельзя забывать и о приеме витаминов для укрепления иммунитета.

3. Физическая активность. Школьник должен вести подвижный образ жизни в сочетании с физическими упражнениями. Необходимо следить только за тем, чтобы организм не был перегружен.

4. Отсутствие вредных привычек. Полный запрет на курение и употребление алкоголя позволит сохранить здоровье на долгие годы. Именно вредные привычки оказывают наиболее негативное влияние на здоровье и в будущем могут привести к большим проблемам.

Необходимо рассмотреть ряд факторов, влияющих на здоровый образ жизни людей, которые представлены на рис. 1.

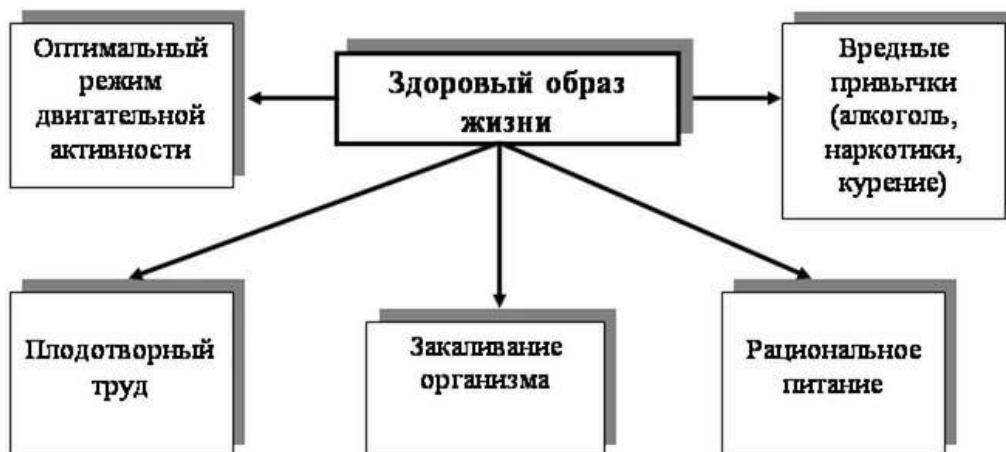


Рис. 1 Факторы, влияющие на ЗОЖ

В данной работе, хочется более полно рассмотреть такой фактор как вредные привычки, т.к. по оценкам социологов, Россия сегодня одна из самых курящих стран мира.

Более 80% российских учащихся в период учебы в школе пробуют сигареты. Более того, по оценкам независимых экспертов, за последние 10 лет средний возраст ребенка – курильщика снизился на 3-4 года. Начинают курить теперь с младших классов школы в 7-8 лет. К 17-18 годам многие превращаются уже в заядлых курильщиков.

Из года в год количество россиян, употребляющих алкоголь и наркотики, растет. Кроме того, наркомания «молодеет». Статистика свидетельствует, что в России средний возраст начала употребления алкоголя снизился до 12,5 лет.

Увлечение наркотиками, особенно среди молодежи и подростков, 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 легкодоступен и его употребление приемлемо в обществе.

Залогом успешного развития нашего общества является здоровье подрастающего поколения. Вопрос формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, подростков, учащейся молодежи имеет особую социальную значимость, так как от этой категории населения зависит здоровье нации.

Привитие навыков здорового образа жизни закладываются в детском и подростковом возрасте. Поэтому пропаганде здорового образа жизни среди детей и подростков необходимо уделять особое внимание и осуществлять целенаправленное просвещение, как детей, так и их родителей.

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Важность такой ориентации очень высока, поскольку по статистическим данным лишь 16% всего населения здоровы, 50% имеют функциональные нарушения и отклонения в состоянии здоровья, 34% – хроническую патологию.

Как отмечал еще В.А. Сухомлинский: «Забота о здоровье детей – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы», поэтому учебные заведения, являясь интеллектуальными, культурными, образовательными центрами, играют важную роль в формировании здоровья участников образовательного процесса, в обучении и воспитании навыков ЗОЖ, в увеличении трудового потенциала общества в целом.

В пропаганде используются традиционные методы – это лекции, беседы, круглые столы, дискуссии, тематические вечера, вечера вопросов и ответов, организуются семинары, конференции по вопросам здорового образа жизни.

Пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков должна носить профилактический характер: предлагать альтернативу, возможность выбора своего места в жизни; заинтересовать разнообразными увлечениями.

Важно, чтобы подростки поняли, что в реальной жизни есть очень много увлекательного и интересного. Это – занятие спортом, увлечение музыкой и т.д. Работа должна вестись в тесном сотрудничестве с образовательными учреждениями.

Наиболее приемлемые формы работы – беседы, книжные выставки, просмотры, обзоры, уроки здоровья, часы размышлений и др.

Необходимо говорить с подростками 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. Раскрывая перед учащимися опасность потребления алкоголя, основное внимание следует сконцентрировать на том огромном ущербе, который наносят пьянство и

алкоголизм экономике страны, производительности и качеству труда, работоспособности людей.

В последние годы идет активный поиск доведения информации до детей и подростков через создание интернет-сайтов, где размещаются информационные материалы, пропагандирующие здоровый образ жизни.

Ежегодно в апреле в России проводится Всемирный День Здоровья. В рамках этого дня в школах проводятся общешкольные линейки, классные часы. По статистике, основная тематика которых: «Скажи нет наркотикам», «Я выбираю жизнь», «Научись себя беречь», «Мифы и правда об алкоголе», «Приятного аппетита», «Правила гигиены», «Инфекционные заболевания и их профилактика», «Что делает человека здоровым и счастливым» и другие.

Пропаганда здорового образа жизни проводится также в виде приобщения детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом. Для учащихся младших классов организуются «Веселые переменки», «Веселые старты», конкурсы на лучшую физзарядку. Для учащихся старших классов проводятся спортивные праздники, игры «Путешествие на поезде здоровья», экскурсии на природу, прогулки в парк с игровой программой.

Одним из основных направлений деятельности школ должна являться профилактика социально опасных явлений и формирование здорового образа жизни. Администрации школ обязаны тесно взаимодействовать с различными ведомствами системы профилактики.

В школах должны присутствовать знания по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, наркомании, ВИЧ-инфекции и других социально опасных явлений, по формированию ЗОЖ среди учащихся и их родителей.



Рис. 2 Модель управления системой профилактики

В школах должна быть сформирована определенная система профилактики вредных привычек, выполняющая следующие задачи:

- Выработка активной жизненной позиции.
- Организация творческого и здорового досуга школьников.
- Работа над развитием этических норм поведения детей.
- Формирование психологического климата в социальном окружении ребенка.
- Оказание помощи детям «группы риска» (рис. 2).

Таким образом, в организации процесса формирования ЗОЖ школьников должны принимать участие все субъекты образовательного процесса. В этой связи для взаимодействия, координации, согласованности и регулирования усилий по успешному формированию мотивации ЗОЖ школьников необходимо эффективное внутришкольное управление. Привычка к здоровому образу жизни должна формироваться в семье и в образовательных учреждениях. Пропаганда здорового образа жизни в школе, личный пример педагогов и родителей поможет создать здоровое поколение россиян.

#### Список литературы

1. Ищенко Н. Пропаганда здорового образа жизни. Формирование антинаркотического мировоззрения среди детей и молодежи [Электронный

ресурс]. – Режим доступа: <http://www.docme.ru/doc/1078324/propaganda-zdorovogo-obraza-zhizni--formirovanie-antinarko...>

(дата обращения: 04.03.2017)

2. Михайлова А.С., Жмакина Ю.Н. Развитие мотивации у школьников к формированию здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/2016/11/05/razvitie-motivatsii-u-shkolnikov-k-formirovaniyu-zdorovogo>

(дата обращения: 06.03.2017)

3. Панарина Н.В. Программа профилактики вредных привычек «Школьники за здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/579849/>

(дата обращения: 04.03.2017)

4. Пропаганда здорового образа жизни – важная социально-педагогическая задача [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.studfiles.ru/preview/5903731/page:3/>

(дата обращения: 05.03.2017)

## **ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

**Романовская В.О.**

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Республика Беларусь

Сегодня здоровье человека является бесценным достоянием. Здоровье помогает нам осуществлять планы, решать все жизненные задачи, справляться с перегрузками и преодолевать жизненные сложности [1].

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития личности.

Большая ценность физических упражнений состоит еще и в том, что, занимаясь ими, школьник не только укрепляет свое здоровье и получает разностороннее физическое развитие, но и приобретает ряд двигательных и моральных качеств [5].

Физкультура оказывает положительное влияние на организм не только здоровых детей, но и ослабленных. Физические упражнения, применяемые для детей в соответствующей дозировке и по специальной методике, улучшают