

## **Пропаганда здорового образа жизни среди молодежи**

Предмет физическая культура в высших учебных заведениях часто воспринимаются как нечто второстепенное, которое имеет подчиненное значение по отношению к другим дисциплинам, преподаваемые в ВУЗе. Студенты считают, что данная дисциплина является необязательной и часто этим пренебрегают, стараясь освободить себя от данного урока. Тем не менее, необходимо переосмыслить роль данного предмета не только в физическом, но и умственном развитии студентов.

Физическая культура-это общественное явление, которое связано с экономикой, воспитанием людей, культурой. Наш век – век заметных в сфере биологических, технических и социальных преобразований. В процессе жизни человека к прогрессивным явлениям, прибавляют и ряд многочисленных, неблагоприятных факторы. Например, пониженная двигательная активность и нарушение практически всех функций человеческого организма, стресс, сопровождающийся бытовым или профессиональным характером. Выше перечисленное влечет за собой нарушение обмена веществ в организме, избыточная масса тела, сердечнососудистые заболевания и т.п. Влияние неблагоприятных условий на состояние здоровья человека настолько велико, что защитная функция нашего организма не в силах с ними справляться. Результаты наблюдений показывают, что наиболее эффективным противодействием являются регулярное занятие физическими упражнениями, которые восстанавливают и укрепляют состояние здоровья, а так же адаптируют организм к условиям внешней среды. В основе здорового образа жизни лежат принципы, которым придерживается человек.

На сегодняшний день, образ жизни студентов относят к малоподвижному образу жизни и в связи с этим преподаватели в своей практике имеют

определенный опыт в использовании физических упражнений для улучшения межличностных общений и профессиональных взаимодействий студентов.

В работе со студентами используется информационно-аналитический этап, в ходе которого используется выработка навыка использования информации, которую получает студент в своей повседневной жизни. У большинства опрошенных студентов, не закреплены элементарные гигиенические навыки, например, режим дня, смена умственной и физической нагрузки, активный сон, прогулки на свежем воздухе, а так же личная гигиена. Вследствие этого первая задача преподавателя – это осуществить занятость студента в его свободное время. Например, выбор спортивной секции, кружков, клубов по его интересам. Укрепление здоровья студента должно быть комплексным и непрерывным характером.

Студенты обязаны привязать свой интерес к пропаганде здорового образа жизни, так как в дальнейшем это сформирует их интерес к активному сотворению собственного здоровья. Основное направление в укреплении здоровья студентов – это снятие психологического напряжения, такие как стресс, тревожность, мятежность и другие явления, которые негативно влияют в повседневной жизни студента. Снизить психоэмоциональное напряжение это значит, что повышается работоспособность, а так же функциональность организма.

Следующим этапом является внедрение, то есть, изменение отношения к своему здоровью и к вредным привычкам. Данный этап требует серьезно подготовить психологически студента. Он обязан принять решение в следующем:

1. Сказываются ли отрицательно вредные привычки на состоянии здоровья.
2. Какой результат получит студент, отказавшись от вредных привычек.
3. Что может потерять в данном случае.

Очередной этап – принятое решение. На данном этапе главную роль играет поддержка родителей и родных.

Таким образом, дальнейшая пропаганда здорового образа жизни среди студентов требуется расширить социального пространства педагогического взаимодействия со студенческой молодежью. Например, привлечение к работе родителей, организовать тесное взаимодействие с преподавателями, привлечь студентов к занятию научно-исследовательскими работами по проблемам здорового образа жизни.

#### *Список литературы*

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М., «Просвещение» 2007.
2. Основы здорового образа жизни / В.А. Бароненко [и др.] – Екатеринбург: Изд-во УГТУ, 1999. – 410 с
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО», 2004.

**Яценюк И.Ф., Ефименко Э.И.**

Шадринский государственный педагогический университет,  
г. Шадринск

### **Физическая культура в жизнедеятельности студентов**

В последние годы *актуальность здорового образа жизни* современной молодежи возрастает как никогда. Во многих исследованиях было изучено отношение учащейся молодежи к здоровому образу жизни. Как-никак ведение нездорового образа жизни наносит неисправимый вред здоровью студентов, который может проявиться не сразу, а откликнуться в дальнейшем. Поэтому занятия физической культурой и спортом влияют на физическое развитие, укрепление здоровья и работоспособность. Социальная ценность физической культуры и спорта заключается в том, что это одно из важных средств всестороннего и гармонического развития личности. К тому же спорт накладывает существенный отпечаток на формирование различных