

создание условий наиболее благоприятных для восстановления, а так же сохранения и укрепления здоровья студентов.

Таким образом, применение новых технологий в системе здоровьесберегающего образовательного процесса приведет к нормализации, эффективность применения новейших методик работы в образовании, позволяет сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье участников образовательного процесса, а также повысить продуктивность освоения профессиональных знаний, умений и навыков.

Список литературы

1. Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 2. – С. 193-197
2. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие / А.М. Митяева. – М.: Академия, 2011. – 192 с.
3. Пермяков О.М., Бараковских К.Н. Актуализация физического самовоспитания в рамках образовательного процесса в вузе // Современные научные исследования и разработки. – 2018. – № 1. – С. 310-311.

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ КАК МНОГОПЛАНОВАЯ КОМПЛЕКСНАЯ ЗАДАЧА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Закаможный В.И., Ханевская Г.В.

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

Аннотация. Большую роль в распространении знаний о здоровом образе жизни и воспитании ответственного отношения к своему здоровью играет пропаганда. Под пропагандой понимается очень широкий спектр деятельности.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, пропаганда, здоровье, физическая культура, молодёжь.

На сегодняшний день проблема здоровья человека становится не только индивидуальной проблемой, но и проблемой государственной, от её успешного решения зависит не только здоровье отдельной личности, но и здоровье общества в целом. Поэтому здоровьесбережением необходимо заниматься на всех уровнях: личном, семейном, общественном.

Большая роль в решении этой проблемы отводится пропаганде, популяризации здорового образа жизни, особенно среди молодёжи.

Сначала обратимся к прояснению смысла таких понятий, как «молодежь», «здоровье», «здоровый образ жизни». Единого определения понятия «молодёжь» в науке нет. В Распоряжении Правительства РФ от 29.11.2014 N 2403-р дано такое определение: «молодежь» – социально-демографическая группа, выделяемая на основе возрастных особенностей, социального положения и характеризующаяся специфическими интересами и ценностями. Эта группа включает лиц в возрасте от 14 до 30 лет, а в некоторых случаях, определенных нормативными правовыми актами, ... – до 35 и более лет» [6; с.2]. Согласно данному определению, к молодежи в Российской Федерации относится 30% населения. А это значительная часть всего трудоспособного населения страны.

Ранние годы особо значимы для всей последующей жизни человека, именно они в большей степени определяют, каких успехов сможет добиться человек в жизни. Кроме того, если в дошкольном и школьном возрасте большое влияние на подрастающее поколение оказывают родители и школа, причем и те, и другие могут в какой-то степени потребовать от ребенка строгого и неукоснительного выполнения оздоровительных мер, то в молодом возрасте человек должен уже самостоятельно и осознанно делать шаги в этом направлении, и мотивировать его к этому как раз и может

пропаганда здорового образа жизни. Вот почему популяризации здорового образа жизни среди молодежи придаётся первостепенное значение.

Молодежь должна хорошо понимать, что такое здоровье и здоровый образ жизни. Согласно Уставу Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье –это «...состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [2]. Соответственно, под здоровым образом жизни понимается деятельность человека по укреплению своего здоровья и профилактике различных заболеваний, хотя четкого определения данного понятия, появившегося совсем недавно.

Исходя из определения здоровья, можно сделать вывод, что здоровье человека рассматривается не только с точки зрения физиологической, но и психологической, социальной. Следовательно, возникает вопрос: какие же меры необходимы для достижения физического, духовного и социального благополучия? Ответ очень прост: для физического благополучия прежде всего нужно, чтобы организм человека хорошо функционировал, и большую роль здесь играют такие факторы, как оптимальная физическая активность (физическая культура), рациональное питание, разумное сочетание труда и отдыха, здоровый сон, отказ от вредных привычек, соблюдение правил личной гигиены, выполнение медико-профилактических рекомендаций.

Духовное благополучие предполагает высокую стрессоустойчивость, положительное отношение человека к себе и окружающему миру, позитивный настрой, умение брать ответственность на себя. Чтобы достичь социального благополучия, надо обладать коммуникативными умениями, уметь выстраивать отношения с социумом и достигать созидательных результатов [2].

Большую роль в распространении знаний о здоровом образе жизни и воспитании ответственного отношения к своему здоровью играет пропаганда. Под пропагандой понимается очень широкий спектр деятельности. Сегодня накоплен немалый опыт в этом направлении,

используются самые различные методы: метод устной пропаганды, который включает в себя беседы, лекции, дискуссии, конференции; метод печатной пропаганды (статьи, листовки, стенные газеты, буклеты, брошюры, санитарные бюллетени и т.д.); наглядный метод, куда входят и натуральные объекты (например, образцы растительного и животного мира, продукты), и изобразительные средства (объемные: макет, модель, скульптура; плоскостные: плакат, рисунок, фотография).

Есть ещё комбинированный метод, при котором происходит одновременное воздействие на слуховой и зрительный анализаторы: к нему относятся театральные постановки, санитарно-просветительские фильмы, телевизионные и эстрадные действия. Каждый из методов имеет свои достоинства.

Самым эффективным из них признается метод устной пропаганды, как самый популярный, экономичный, простой и доступный в организационном отношении. Метод печатной пропаганды позволяет охватить самые широкие слои населения, так как печатная продукция издается большим тиражом, к достоинствам такой пропаганды относится также и то, что для лучшего усвоения информации человек может неоднократно перечитать её [5].

В связи с тем, что на сегодняшний день пропаганде здорового образа жизни придается большое значение, нельзя не задать вопрос: можем ли мы сказать, что пропаганда в наше время ведется на должном уровне?

Анализ текущей ситуации в современном обществе позволяет сделать вывод: пропаганда ведется, но нужная цель не достигается. Уровень здоровья молодежи с каждым годом ухудшается. Последние исследования показывают, что российская молодежь стала больше курить и потреблять алкоголь (по статистике – 40% юношей и 30% девушек).

Среди диагнозов лидируют заболевания костно-мышечной системы, психические расстройства, а также нарушения эндокринной, пищеварительной и нервной систем. Есть много проблем с массой тела: как юноши, так и девушки страдают дистрофией, избыточным весом, ожирением

[1]. Кроме того, есть ещё такие серьезные заболевания, как ВИЧ и наркомания, где привести точные цифры практически невозможно, и эти цифры так же с каждым годом растут.

Исходя из вышесказанного, возникает закономерный вопрос: почему принимаемые меры имеют низкую эффективность? Почему молодежь не уделяет сегодня должного внимания своему здоровью? На это есть ряд причин, как объективных, так и субъективных. Молодыми людьми называются разные факторы: это и нехватка времени, и отсутствие силы воли, и элементарная лень, и мнение, что нет смысла заниматься здоровьем при отсутствии проблем с ним. Кто-то приводит более веские доводы: здоровый образ жизни требует вложения денежных средств, а их недостаточно для того, чтобы рационально, правильно питаться, посещать фитнес-центры, бассейны и спортивные залы [3].

Кроме того, надо учитывать и тот факт, что пропаганде здорового образа жизни в нашем обществе противостоит очень мощная антипропаганда. Молодыми людьми, особенно раннего юношеского возраста, когда их сознание ещё находится в стадии формирования и легко поддается различным влияниям, очень часто манипулируют. Прилавки магазинов предлагают широкий ассортимент «нездоровых» продуктов. В СМИ очень много скрытой рекламы: рекламы курения, алкоголя, наркотиков.

Информация, получаемая юными зрителями с телеэкранов, также не способствует социализации. По телевизору пропагандируют западный образ мышления и устанавливают рамки «красивой» жизни. Это ведет к проблемам становления личности, «так как выдуманные идеалы далеко не всегда соответствуют реальности, и, имея подобную систему ценностей и поведения, адаптация в социуме становится затруднительной» [4].

После всего сказанного напрашивается мысль: что необходимо предпринять, чтобы исправить ситуацию? Каким направлениям пропаганды надо уделить наибольшее внимание? Какие пути наметить в решении этой проблемы?

Итак, мы считаем, необходимы следующие меры:

1. Формирование здорового образа жизни – многоплановая, комплексная задача, для успешного решения которой необходимы усилия всех звеньев государственного и общественного механизмов. Спортивные комплексы должны быть построены в каждом городе, и занятия должны быть доступны каждому.

2. Новости, реалити-шоу, передачи различных направлений, социальная реклама, а особенно интернет-порталы и социальные сети имеют высокий процент в формировании мировоззрения у молодёжи. Именно эти информационные потоки надо переориентировать на здоровый образ жизни.

3. Необходимо на законодательном уровне ужесточить меры наказания для СМИ, пропагандирующих нездоровый, порочный образ жизни, а также сделать более жесткими наказания за продажу продуктов не надлежащего качества, за незаконную рекламу лекарственных средств, особенно таких, которые могут нанести непоправимый вред здоровью.

4. Молодое поколение часто ищет кумиров и старается подражать им. Сегодня образцом для подражания должен стать человек не только стильный, с хорошей фигурой, но и далекий от вредных привычек, ведущий активный, подвижный образ жизни. Надо знакомить молодежь с методиками людей малоизвестных, таких, например, как академик Федор Григорьевич Углов, который прожил 103 года и в столетнем возрасте ещё оперировал людей и написал немало книг по долгожительству и здоровому образу жизни.

5. Социологические исследования подтверждают, что молодые люди часто относятся к своему здоровью формально, так как не имеют достаточно разностороннего взгляда на эту проблему, понимание здорового образа жизни обычно сводится и к правильному питанию и отказу от вредных привычек. В этой связи, требуется обучение молодых людей здоровому образу жизни, чтобы расширить их представление о здоровом поведении и, тем самым, создать ту базу, которая позволит молодежи

действительно получать удовольствие от жизни, не подвергая своё здоровье нагрузкам, которые негативно скажутся в будущем, снижая их социальное самочувствие и возможность осуществлять свои функции в обществе [3].

б. Но всё перечисленное выше будет мало эффективно, если в человеке не будет воспитано чувство личной ответственности за свою судьбу, за свой образ жизни. Никакими пожеланиями, приказами, наказаниями нельзя заставить человека охранять и укреплять собственное здоровье, если он сам не будет сознательно формировать собственный стиль здорового поведения. Поэтому воспитание требовательного отношения к себе надо начинать ещё в раннем детстве, и тут большая роль отводится родителям.

Итак, сделаем вывод: здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Важный метод укрепления здоровья населения – это обучение граждан здоровому образу жизни. Популяризации здорового образа жизни среди молодежи придается первостепенное значение. Задача общества – в максимально короткие сроки изменить ситуацию, сделать так, чтобы здоровье стало одним из основных личностных приоритетов. Каждый человек должен сам нести ответственность за свою жизнь, собственными усилиями беречь своё здоровье.

Список литературы

1. Возвращенное здоровье // [Электронный ресурс] /Режим доступа: <http://vozz.org/zdravoteka/5029/> (дата обращения: 24.02.2017 г.).
2. Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни. Глава 2. Здоровье и здоровый образ жизни. // [Электронный ресурс] /Режимдоступа: <http://www.grinchenko.tvereza.info/1/1-2.html>(дата обращения: 19.02.2017 г.).
3. Завьялов А.Е. Проблемы формирования здорового образа жизни в среде молодежи // [Электронныйресурс]/Режим доступа: <http://www.systempsychology.ru/journal/2015-13/256-zavyalov-ae-problemy-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-v-srede-molodezhi.html> (дата обращения: 20.02.2017 г.).
4. Зорин В.О., Киселева Т.Е. Исследование влияния телевидения на сознание молодежи // XIII Студенческая международная заочная научно-

практическая конференция «Молодежный научный форум: гуманитарные науки» / [Электронный ресурс] /Режим доступа:<https://nauchforum.ru/node/3735>(дата обращения: 23.02.2017 г.).

5. Основные формы и методы пропаганды здорового образа жизни. // [Электронный ресурс] /Режим доступа: http://studopedia.ru/8_67845_osnovnie-formi-i-metodi-propagandi-zdorovogo-obraza-zhizni.html(дата обращения: 21.02.2017 г.).

6. Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 N 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года» // КонсультантПлюс, 8 с. [Электронный ресурс] /Режим доступа: <http://rosstudtsentr.ru/assets/docs/2403-p.pdf> (дата обращения: 19.02.2017 г.).

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Заласковских Н.В., Сапегина Т.А.

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

Аннотация. Отсутствие или недостаток благоприятных условий для занятий прикладной физической культурой в вузе является одной из причин негативного отношения студентов к данной дисциплине. В статье рассмотрены альтернативные варианты по проведению занятий.

Ключевые слова: прикладная физическая культура, студенты.

На сегодняшний день во всех вузах нашей страны такая дисциплина, как «Прикладная физическая культура», является повсеместной и обязательной во всех учебных программах. Студенты любых специальностей, которые не связаны с физической культурой, с неохотой посещают данный вид занятий, а зачастую пропускают их, что в общей сложности является довольно часто встречающимся явлением в любом учебном заведении. Одной из причин появления данного феномена является, именно, отсутствие или недостаток благоприятных соответствующих