

NAIA, она примерно похожа на второй дивизион NCAA. К тому же есть лига колледжей, это двухгодичные учебные заведения.

Выводы. Хотелось бы обратить внимание на популяризацию волейбола в учебных заведениях, увидеть заинтересованность в поступлении профессиональных игроков и создание условий для их обучения в режиме ежедневных двухразовых тренировок и многочисленных соревнований во время учебного процесса. Так как первая ступень профессионального спортсмена – это студенческий спорт, рекомендуется улучшить условия учебно-тренировочных занятий и инфраструктуру спортивных сооружений, так как красота и грация волейбола привлечет множество зрителей на трибуны, и этот вид спорта будет развиваться в данном образовательном учреждении среди студенческой молодежи.

Библиографический список:

1. *Киндеев, М.А.* Необходимость психологической разгрузки в процессе подготовки спортсменов / М.А. Киндеев, Ю.В. Могильников. Текст: непосредственный. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в образовательной среде. 2015. С.101-106.
2. *Киндеев, М.А.* Совершенствование процесса подготовки спортсменов различного квалификационного уровня / М.А. Киндеев, Ю.В. Могильников, Д.С. Могильникова. Текст: непосредственный. Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. Материалы IV Международной научно-практической конференции. 2015. С. 360-363.
3. *Миклин, С.А.* История развития пляжного волейбола в Российской Федерации / С.А. Миклин, Ю.В. Могильников. Текст: непосредственный. Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. Материалы VII международной научно-практической конференции. 2018. С. 451-454.
4. *Могильников, Ю.В.* Исследование скоростно-силовых способностей волейболистов / Ю.В. Могильников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 250-254.
5. *Малыгин, Е.А.* Основные аспекты организации тренировочного процесса / Е.А. Малыгин, Ю.В. Могильников. Текст: непосредственный. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в образовательной среде. Материалы заочной Всероссийской научно-практической конференции. 2015. С. 122-125.
6. *Симонова, И.М.* Психологические особенности игроков студенческой волейбольной команды / И.М. Симонова, С.Д. Мишнева. Текст: непосредственный. Современные здоровьесберегающие технологии. 2021. №4. С. 202-212.

УДК 373.1

Брусницына А.С., Веденина О.А.

Brusnitsyna A.S., Vedenina O. A.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg Russia

vo_74@mail.ru

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ
PROMOTION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE

Аннотация. Проблема здорового образа жизни уже переходит на глобальный мировой уровень. Пропаганда здорового образа жизни началась не недавно; учителя, родители пытаются научить детей и молодежь соблюдать здоровый образ жизни с самого младенчества. Данная статья направлена на пропаганду здорового образа жизни среди молодежи. В работе

описаны способы воздействия для поддержания здорового образа жизни среди молодежи. Отмечены проблемы несоблюдения здорового образа жизни.

Abstract. The problem of a healthy lifestyle is already moving to the global world level. The promotion of a healthy lifestyle has not started recently; teachers, parents are trying to teach children and young people to follow a healthy lifestyle from infancy. This article is aimed at promoting a healthy lifestyle among young people. The paper describes the methods of exposure to maintain a healthy lifestyle among young people. The problems of non-compliance with a healthy lifestyle are noted.

Ключевые слова: здоровье, молодежь, здоровый образ жизни.

Keywords: health, children, healthy lifestyle.

Проблема здорового образа жизни переходит на глобальный уровень, в связи с этим правительства всех стран обеспокоены за будущее поколение, которое придет им на смену [1]. Будущее сможет быть светлым, только если молодежь будет соблюдать и вести здоровый образ жизни. Можно увидеть различные постеры, посвящённые здоровому образу жизни на улицах, в различных масс-медиа, в кафе, на работе, на учебе, но, к сожалению, такая пропаганда не всегда действует на людей, особенно на молодых. И что же делать в таком случае? Для этого мы предлагаем подключиться близким для молодежи людям, таким как учителя, тренера, родители и так далее.

Как отмечал 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».

Как же учителя, тренера и родители помогают детям и молодежи вести здоровый образ жизни? Ни для кого не секрет, что большинство детей в 21 веке страдают ожирением. На это есть несколько причин: воспитание в семьях, где еда – это что-то святое, где дети наказываются за то, что не доели свою еду, большие порции еды, нездоровый выбор в еде, стресс и даже проблемы со здоровьем. Но проблема нынешнего поколения не только в плохом питании, но и в отсутствии физической активности. Пропаганда здорового образа жизни среди молодежи должна обязательно включать в себя физическую активность.

Почему же молодежь перестала вести здоровый образ жизни, правильно питаться и заниматься спортом? Одной из главных причин является, конечно же, развитие технологий [2, с. 103-107]. С одной стороны, эти технологии помогают человеку, но с другой – его двигательная и физическая активность уменьшается. До появления интернета для того, чтобы увидеться с друзьями, нужно было выйти из дома. Сегодняшние дети могут увидеться с друзьями в виртуальном мире, позвонить им или встретиться в интернет-игре. Еще одной проблемой является отсутствие у детей образцов для подражания. Если самые близкие ребенку люди, а это родители, не активны, не занимаются спортом, то вероятность того, что дети тоже будут не активны, очень большая. Многие взрослые спорят, что им не хватает времени и денег на спорт, но, на наш взгляд, можно найти несколько минут в день или хотя бы час для занятий спортом, для улучшения самочувствия и повышения двигательной активности. Деньги на сегодняшний день тоже не проблема, сейчас на просторах интернета много полезных видео, которые показывают технику выполнения упражнений, и каждый может найти занятие на свой выбор.

Преимущества активного образа жизни включают в себя здоровый вес, снижение риска сердечных заболеваний, диабета 2 типа, улучшение сна, нервной и иммунной систем, улучшение настроения.

Как же помочь молодежи начать вести здоровый образ жизни? Всё начинается с мотивации. Без мотивации далеко не продвинешься. Можно использовать различные методы пропаганды: устные (лекции, беседы, дискуссии, конференции), печатные (различный буклеты, листовки, памятки, статьи), наглядные и комбинированные, при использовании которых происходит воздействие и на слуховой, и на зрительные аппараты [3, с. 108-111]. Следующим шагом является помощь в нахождении той активности, которая больше всего нравится ребенку. Нужно сделать этот выбор весёлым и радостным и не следует относиться к этому серьёзно, потому что есть риск того, что ребенку будет скучно и занятие быстро надоест. Можно просто включить музыку, потанцевать, кататься на велосипедах или даже пройтись по улице или парку. Нужно помнить, что детям всегда необходима поддержка и ободрение со стороны взрослого. Будьте активны, предлагайте и поддерживайте выбор ребенка, дайте ему возможность найти своё место в жизни. Важно, чтобы дети и подростки поняли, что спорт – это не только полезно, но и интересно и весело.

Родители и все остальные должны объяснять и поощрять детей и подростков, подводить их к тому, чтобы здоровый образ жизни стал их постоянным и единственно возможным образом жизни. Кто же не хочет светлое и здоровое будущее для своих детей? Нужно помочь нашей молодежи более осознанно относиться к здоровому образу жизни [4, с. 72-75].

Библиографический список:

1. *Завьялов, А. Е.* Проблемы формирования здорового образа жизни в среде молодежи / А. Е. Завьялов. Текст: непосредственный. М.: Гардарики, 2008. 48 с.
2. *Пермяков, О. М.* Ориентация студентов физкультурного направления подготовки на здоровый стиль жизни / О. М. Пермяков. Текст: непосредственный. Сборник статей 6-й Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 26 мая 2016 г. под общ. ред. Н. В. Третьяковой. Екатеринбург: ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2016. 164 с.
3. *Пермяков, О. М.* Проблема формирования здорового образа жизни студентов в процессе обучения / О. М. Пермяков. Текст: непосредственный. Сборник статей 6-й Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 26 мая 2016 г. под общ. ред. Н. В. Третьяковой. Екатеринбург: ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2016. 164 с.
4. *Третьякова, Н. В.* Методы формирования у обучающихся ценностных ориентаций и сознательного негативного отношения к факторам риска для здоровья / Н. В. Третьякова. Текст: непосредственный. Новые цели и ценности образования: опыт, проблемы, перспективы развития. Сборник материалов IV международной научно-практической конференции. Т. 2. М.: Инновации и эксперимент в образовании, 2015. 174 с.

УДК 373.1; 159.9:37.015.3

Власенко С.А.

Vlasenko S.A.

*Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования*

*«Городская станция юных натуралистов»,
г. Нижний Тагил, Россия*

Municipal budgetary institution of additional education