

ценные компоненты культуры здоровья, педагогически трансформировать их в целях адаптации к реальным, познавательным возможностям студента и последовательно организовать процесс здоровьесбережения, активной жизнедеятельности и активного участия студента в процессе обучения и самообучения, направленного на повышение его эффективности. По мнению Третьяковой Н.В., задача образования – перевести заботу о человеке в заботу человека о самом себе.

Библиографический список

1. Амонашвили Ш.А. Педагогика здоровья / Ш.А. Амонашвили, А.Г. Алексин. – М: Педагогика, 1990. – 288 с.
2. Добротворская С.Г. Ориентация школьников и студентов на здоровый образ жизни / С.Г. Добротворская. – Казань: КГУ, 2001. – 156 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебное пособие / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 1999. 128 с.
4. Учебно-методический комплекс программы краткосрочных курсов повышения квалификации (72 часа) для работников системы образования по подготовке тьюторов здорового образа жизни (авторы-составители: к.п.н., доц. Т.Н. Ле-ван, к.п.н., доц. Н.В. Третьякова), Российский университет дружбы народов (Институт медико-биологических проблем) по поручению Министерства образования и науки Российской Федерации, www.zdorov-tutor.anonii.ru, 2015.

Сафронова Р.В.

ГБОУ СПО СО «Свердловский областной педагогический колледж»
г. Екатеринбург

**ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ.**

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, молодежь.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровый образ жизни - это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. Поэтому формирование этого стиля жизни у населения - важнейшая социальная задача государственного значения и масштаба в России.

Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи.

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, занимающая самую верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также

в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творчество и ритм жизнедеятельности. Следует помнить о том, что уровень здоровья в значительной степени зависит от различных социально-экономических факторов. Однако, по экспертной оценке Всемирной организации здравоохранения, решающее влияние на формирование здоровья человека оказывает его образ жизни.

Следует отметить, что наиболее значимой социальной группой в вопросе пропаганды и информирования о важности активного и здорового образа жизни является молодёжь, в частности дети школьного возраста. Именно в этот период происходит формирование системы ценностей человека, становление его в морально-нравственном плане. И от того, какие приоритеты будут расставлены ребёнком в возрасте 12-18 лет, будет зависеть его будущее и будущее страны в целом.

Как показывает статистика, молодёжь остаётся наиболее подверженной негативному влиянию вредных привычек. Особо следует отметить влияние алкоголя на социальное поведение молодых людей. Растёт проблема пивного алкоголизма, который наиболее распространен в молодёжной среде. Вместе с тем частыми остаются случаи продажи лицам до 18 лет табачных изделий и алкогольных напитков. Факты продажи обусловлены невнимательностью к проблеме табакокурения и употребления подростками алкоголя, недостаточной профилактической работой, низким уровнем информирования по данной проблеме.

Наряду с работой по повышению имиджа здорового образа жизни среди молодежи, формирования стиля поведения молодого поколения, направленного на сохранение и укрепление собственного здоровья и здоровья нации в целом.

В современных условиях социальной, экономической и политической нестабильности нашего общества эта группа молодежи испытывает наибольшее отрицательное воздействие окружающей среды, так как их половое и физическое становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

Много современных молодых людей, обучающихся в высших учебных заведениях, являются приверженцами определенного образа жизни, в котором определенным эталоном являются сигареты, наркотики и алкоголь. Причем некоторые данный образ жизни ведут еще со школьной скамьи.

Для воспитания здорового образа жизни, необходимо проникнуть вглубь самой проблемы. Важно выяснить, что послужило причиной ведения не здорового образа жизни, и что способствует ведению здорового образа жизни. Для выяснения этого, во многих вузах проводится профилактическая работа, направленная на пропаганду здорового образа жизни. А также во многих регионах нашей страны проводятся исследования, направленные на выявление физического, социального и психологического здоровья молодёжи. У них разные стартовые площадки жизнедеятельности, разное здоровье, разные судьбы.

Здоровье нашей молодёжи во многом зависит от образа жизни, в частности от привычек. Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, а вредные тормозят ее становление. К вредным привычкам можно отнести нерациональный режим дня, нерациональное питание, низкая физическая активность.

Но наиболее вредными являются употребление наркотиков, курение, злоупотребление алкоголем. Эти привычки могут, незаметно перерасти в порок, способный испортить жизнь человека.

Воплощением здоровья всегда считалась молодежь. Она обычно полна жизненной энергии, бодрости, способна быстро восстанавливать физические и душевные силы. Подростково-юношеский возраст – действительно время больших возможностей для формирования здорового образа жизни. Но это и время большого риска для здоровья. В последние годы отмечается ухудшение показателей здоровья молодежи. Это свидетельствует о том, что многие факторы современной жизни являются источниками различных заболеваний и психологических нагрузок.

Таким образом, сегодня перед обществом стоит задача: сформировать поколение с иным отношением к своему здоровью. Только хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваний, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья молодёжи, формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.

Библиографический список

Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков, 2001. - 252с.

Мархоцкий Я.Л. Валеология: учеб.пособие /Я.Л.Мархоцкий. - Мн.: Выш.шк.,2006. - 286с.

Сейнова В.С., Бояркина А. А.

Калининградский государственный технический университет
Калининград, Россия

ДИСТАНЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Аннотация. В данной статье приведены результаты исследования по теме « Дистанционные методы образование для людей с ограниченными возможностями». Основным аспектом является анализ ответов людей ,относящихся к людям с ограниченными возможностями. Так же уделяется внимание статистики предоставления Российскими ВУЗами возможности обучения дистанционно.

Ключевые слова: студенты с ограниченными возможностями, физическое воспитание, дистанционное обучение.

Трудно представить современное общество без компьютеров. Электронные машины облегчают жизнь человеку, новые технологии позволяют находиться в разных точках мира не вставая со стула. Возможности человека сделавшего интернет своим «другом» безграничны

Но для кого-то интернет и компьютер ,не только средство развлечения и работы,но так же единственный способ получить образование для людей с ограниченными возможностями. Дистанционные методы обучения становятся все более популяр-