

учебы, вредные привычки, небольшая двигательная активность в течение дня из-за нехватки времени. Но, несмотря на все вышесказанное, любой человек может стараться сделать свою жизнь лучше и дольше. Нужно пытаться соблюдать здоровый образ жизни, потому что именно он способствует этому.

Подводя итоги, хочется сказать, что здоровый образ жизни – неотъемлемая часть жизни человека. По крайней мере, он должен занимать значительное место в жизни каждого. От здоровья студенческой молодежи действительно зависит очень многое: качество полученного образования, дальнейшая профессиональная деятельность, личностный рост, социально-экономическое благополучие страны, но самое главное – здоровье будущего поколения, здоровье нации.

Библиографический список

1. Гурьев С.В. Оптимизация управления процессом физического воспитания студентов на основе современных педагогических технологий: монография / С.В. Гурьев, Т.А. Сапегина, С.П. Миронова, Е.Б. Ольховская. Москва, 2019. 144 с. Текст: непосредственный.
2. Миронова, С.П. Инновационные технологии в профессиональной подготовке бакалавров: монография / С.П. Миронова, Е.Б. Ольховская, Т.А. Сапегина. Екатеринбург, 2019. 171 с. Текст: непосредственный.

Калабин А.В.

МБУ ДО «Детско-юношеский центр» КМЖ «Надежда»

г. Екатеринбург, Россия

daido-oss@mail.ru

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В
РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ В СПОРТИВНОМ
ОБЪЕДИНЕНИИ КЛУБА ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА**

Аннотация. Процесс формирования, развития и поддержки навыков здорового образа жизни является непрерывным и необходим занимающимся любого возраста на протяжении всего становления личности. Условия клуба по месту жительства позволяет сделать этот процесс более лёгким, непринуждённым и добровольным в окружении друзей и товарищей, при непосредственном содействии тренера и родителей.

Ключевые слова: занятия физической культурой и спортом, клуб по месту жительства, навыки здорового образа жизни.

Состояние здоровья приобрело сегодня особенную ценность у всех социальных групп населения. Здоровый человек имеет возможность вести полноценную жизнь: учиться, трудиться, отдыхать, общаться, радоваться, огорчаться, преодолевать жизненные трудности, помогать ближним.

Человек, имеющий ограничения в связи с состоянием здоровья уже не так свободен на своём жизненном пути и имеет определённые ограничения. Соответственно, здоровая молодёжь имеет больше шансов стать успешными, реализовать в будущем свои желания и интересы. Как известно, чем раньше начинают формироваться здоровые привычки, тем легче соблюдать их дальше и тем больше предпосылок к сохранению здоровья у младших школьников, учащихся среднего звена, далее у старшеклассников и студентов.

В деятельности нашего клуба приоритетной целью является формирование здоровьесберегающих компетенций путём привлечения к систематическим занятиям физической культурой и спортом. В разных возрастных группах используются различные формы и методы, но основной задачей ставится формирование у занимающихся мотивации на здоровый образ жизни.

Дети начальной школы с удовольствием выполняют рекомендации, если они приняли непосредственное участие в их разработке. На занятиях дружно обсуждают режим дня, особенности правильного питания, технику безопасности на занятиях, правила дорожного движения и другое. Дома родители помогают добавить индивидуальные особенности, красиво оформить в виде таблицы с наклейками, презентации или даже снять небольшой ролик. Начинает формироваться здоровый дух соревнования – каждый юный спортсмен хочет быть лучшим. Большое значение при этом имеет личный пример тренера или родителя. Домашняя зарядка вместе с мамой и папой превращается из обязанности в удовольствие, ну а стать таким же сильным, как тренер и получить чёрный пояс хотят все без исключения. Очень удобны и интересны для ребят современные мультфильмы, в которых компьютерные герои рассказывают о том, как нужно себя вести в различных ситуациях, что хорошо, а что опасно. Таким образом, при формировании навыков здорового образа жизни в этой возрастной группе чаще всего используется положительная информация. Противопоставление используется достаточно редко и в форме перечисления.

Привлечь внимание подростков гораздо сложнее, так как они уже имеют сформировавшееся мнение, более самостоятельны и независимы. У них на первом месте стоит общение со сверстниками. Главный принцип – буду делать, как мои друзья, если все это делают, то и я тоже. Большим помощником здесь выступают виртуальные возможности и социальные сети. Необходимо лишь убедить, как много «лайков» соберёт ролик с упражнениями на турнике с элементами из воркаута, подборка удачных моментов с соревнований или демонстрация личных наград. Социальные сети позволяют общаться с друзьями, которые появились на сборах и соревнованиях из других городов и стран,

находить упражнения, которые позволят улучшить мастерство, следить за жизнью спортивных знаменитостей или даже пообщаться с ними. При этом ключевым является тот факт, что для того, чтобы выложить своё видео и получить желаемое внимание, нужно как минимум иметь отличную физическую форму и как максимум, быть в чём-то уникальным, особенным, не таким, как все. Именно здесь может помочь спортивный зал и тренер, который видит плюсы и минусы и потенциальные возможности каждого занимающегося, поможет достичь нужного уровня, вселить уверенность и поддержать в нужную минуту. Образ жизни спортивной команды становится приоритетным. Ребята вместе тренируются, дружат и общаются за пределами спортзала, осознают свою значимость и ответственность в повседневной жизни. Авторитет наставника при этом остаётся так же непоколебим.

Занимающиеся старшего возраста, выпускники школ и студенты первоначальной считают собственную внешность. Повышенное внимание противоположного пола требует более придирчивое отношение к самому себе. Все девушки хотят быть подтянутыми, гибкими и пластичными, юноши – сильными, выносливыми и рельефными. Эти ребята уже чётко знают, зачем они пришли и как негативно могут сказаться вредные привычки и не здоровый образ жизни. Тренер выполняет функцию старшего товарища, который лишь немного направляет и контролирует процесс самоподготовки. Само присутствие в спортивном коллективе так же приносит удовольствие, есть возможность пообщаться, поделиться нужной информацией, если нужно, получить поддержку. Всё чаще разговоры ведутся о способах самообороны, правилах поведения в экстренных жизненных ситуациях, которые не всегда упоминаются в учебной литературе. В этом возрасте делается осознанный выбор, потому что чётко вырисовываются причинно-следственные связи образа жизни и будущих перспектив.

Таким образом, процесс формирования, развития и поддержки навыков здорового образа жизни является непрерывным и необходимым занимающимся любого возраста на протяжении всего становления личности. Условия клуба по месту жительства позволяет сделать этот процесс более лёгким, непринуждённым и добровольным в окружении друзей и товарищей, при непосредственном содействии тренера и родителей.

Библиографический список

1. *Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"* от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция) [Электронный источник]
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ Текст: электронный.
2. *Шитикова, Г.Ф.* Формы построения занятий физическими упражнениями / Г.Ф. Шитикова. Текст: непосредственный. СПб. 2009. 324 с.
3. *Спортивная физиология* / под ред. Я. М. Коца. Текст: непосредственный. М.: Физкультура и спорт, 2006. 240 с.

Калабина А.А.

МБУ ДО «Детско-юношеский центр» КМЖ «Надежда»

г. Екатеринбург, Россия

daido-oss@mail.ru

**ГОРОДСКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ НА БАЗЕ КЛУБА ПО
МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА КАК ПЛОЩАДКА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ
МОТИВАЦИИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Аннотация. В статье представлен опыт работы организации оздоровительного лагеря на базе клуба по месту жительства. Педагогические находки и их обоснования могут быть полезны организаторам данного вида деятельности.

Ключевые слова: клуб по месту жительства, здоровье, дополнительное образование, здоровьесберегающие технологии,