

1. Иван Иванович, 2018 г. Статья: Что влияет на продвижение в YOUTUBE: топ факторов ранжирования <https://texterra.ru/blog/что-vliyaet-na-prodvizhenie-v-youtube-top-faktorov-ranzhirovaniya.html> Текст: электронный.
2. *Инстаграм-аккаунт* Хабиба Нурмагомедова https://www.instagram.com/khabib_nurmagomedov/
3. Муниципальное задание спортивной школы «Росток» город Екатеринбург 2018- 2019 г.г. Текст: электронный.
4. *Статья* из новостного портала Газета.ру Ермолай Алексеев 09.09.2018 https://www.gazeta.ru/culture/2018/09/09/a_11956219.shtml Текст: электронный.

Процкая М.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

marianna3377@yandex.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА МОЛОДЁЖИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Аннотация. Статья содержит данные о современном формировании здорового образа жизни у молодого поколения

*Ключевые: слова:*здоровье, образование, студенты, молодежь, спорт, статистика, заболевания, курение, алкоголь, образ жизни.

Проблеме здоровья сейчас уделяют значительное внимание. О данном говорится на всех уровнях, вплоть до главы государства. Безусловно, возросло внимание и к здоровью учащихся. Большинство предпочитают проводить личное свободное время, время на учебных занятиях или рабочем месте за экранами мобильных устройств или компьютеров. Тревогу порождает рост числа юных курильщиков, массовое потребление алкогольных напитков, токсикомания, а так же

набравшее популярность жевательное вещество, содержащее огромные дозы табака – снюс. Охрана здоровья – одна из важнейших задач образования, которая дала сбой.

Уровень здоровья подрастающего поколения стремительно ухудшается. Чтобы узнать значимость здорового образа жизни для студентов, проводится множество практических исследований.

Преподаватели Российского профессионально-педагогического университета провели опрос среди студентов для выявления популярности здорового образа жизни у молодежи. В опросе принимали участие 248 студентов. Возраст участников опроса варьируется от 17 до 22 лет.

Были разработаны индивидуальные анкеты-опросники на тему различных составляющих ЗОЖ, а также был разработан тест на выявление вредных привычек у студентов, и на оценку уровня физической активности. В тест также входили вопросы о пищевых предпочтениях, с расчетом профилактического индекса диеты.

Результаты исследования были следующие: категория «здоровье» занимает лидирующую позицию в ценностных ориентациях у 49% студентов, при этом опрос показал, что основополагающим компонентом здоровья у большинства студентов (85%) является отсутствие вредных привычек. Студентами были определены такие компоненты здорового образа жизни, как соблюдение правильного питания (74%), присутствие физической активности в повседневной жизни, проведение мероприятий для закаливания организма (65%), соблюдения правил личной гигиены (59%) и контроль собственного состояния здоровья (58%).

Редко упомянутыми среди студентов оказалось соблюдение распорядка дня. Анализ факторов, неблагоприятно влияющих на организм показал, что 56% студентов считают, что негативно сказываются на здоровье несоблюдение основных составляющих

здоровьесбережения, 39% – неблагоприятная среда, 15% – некачественное обслуживание медицинскими работниками.

Всего 19% студентов считают, что ведут здоровый образ жизни, 73% считают, что ведут здоровый образ жизни, но не в полной мере и 8% студентов, считают, что не ведут здоровый образ жизни.

Большинство опрошиваемых студентов не имеют возможности для соблюдения правильного питания. Низкий профилактический индекс диеты обнаружен у 68% студентов.

Что касается физической активности обучающихся, опрос показал, что занятиями физическими упражнениями 2–3 раза в неделю занимаются около 36% студентов.

В результате оценки эмоционального здоровья в среднем около 69% студентов удовлетворены состоянием своего здоровья, 12,4% имеют хронические заболевания и регулярно обращаются к врачу, 12% имеют проблемы, но не обращаются к врачу, 6% не задумывались о вопросе своего эмоционального здоровья [1].

Изучив данные, можно сделать выводы о том, что у у подрастающего поколения обостряются заболевания костно–мышечной системы, появляются психические расстройства, а также нарушения эндокринной, пищеварительной и нервной систем. Большое количество молодых людей страдают дистрофией, либо ожирением [2].

Изучая результаты исследования, возникает вопрос о эффективности принимаемых мер. На сегодняшний день существует ряд причин. Молодыми людьми указываются различные факторы, к примеру, нехватка времени, отсутствие силы воли и лень, а кто–то просто считает, что здоровый образ жизни – это дорого [3].

Также, одной из причин неэффективности принимаемых мер по ознакомлению молодежи с темой здорового образа жизни, может быть пропаганда вредных привычек. Прилавки отрговых центров предлагают

широкий ассортимент «нездоровых» продуктов по заманчивым ценам. В средствах массовой информации много скрытой рекламы с употреблением спиртных напитков или курением.

Информация, получаемая людьми через СМИ, способна исказить сознание человека. Это проблемно влияет на становление личности и адаптацию личности в реальной социальной среде.

Также всё выше перечисленное не может способствовать повышению оздоровительной культуры в полной мере по той причине, что у человека должно быть воспитано чувство личной ответственности за своё здоровье. Формировать стиль здорового образа жизни – это личная задача каждого из нас.

В образовательных организациях проводятся различные лекционные занятия, семинары и научно–практические конференции. Подобные мероприятия знакомят обучающихся с системой здорового образа жизни. Также организуется самостоятельная деятельность студентов. Она заключается в том, что студенты могут приготовить материал для собственного доклада. Такого вида деятельность способна оказать положительное влияние на обучающихся.

Преподаватели дисциплины «Физическая культура» составляют разнообразный план урока, для достижения более эффективного результата. Проводится множество мероприятий, целью которых, являются оздоровление и поддержание физического воспитания студентов.

Образ жизни может быть здоровым лишь тогда, когда он развивается, дополняется различными новыми, полезными для здоровья привычками и тем самым совершенствуется. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством сохранения и укрепления здоровья. Поэтому здоровый образ жизни является своего рода наукой, обязательной к изучению.

Библиографический список

1. Глазько, Т.А. Физическое состояние студентов-первокурсников как основа создания условий здравоохранения и здоровосозидания в учебном процессе по физическому воспитанию / Т.А.Глазько, А.Б.Глазько// Физическая культура, спорт и здоровье в вузе: матер. Междунар. науч.–практ.(очно–заоч.) конф. 13 декабря 2017 г. Текст: непосредственный. Москва: РУТ (МИИТ), 2017. с. 117–123.
2. Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 8–9, 10–11 классы: под общей редакцией В.И. Ляха. М., Просвещение, 2015. Текст: непосредственный.
3. Физическая культура: типовая учеб. программа для вузов (для групп спец. учеб. отд.) / сост.: Т.А. Глазько. – Минск, РИВШ, 2013. – 45 с. Текст: непосредственный.

Реут О.Г.

МАОУ СОШ № 77,

г. Екатеринбург, Россия

kandidat1981@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ НА УРОКАХ И НА ПЕРЕМЕНАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация. Статья содержит материал для полноценного проведения упражнений, направленных на воспитание у обучающихся начальной школы культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Рекомендации адресованы студентам педагогических вузов, учителям-практикам, стремящимся создать условия, при которых обучающиеся смогут заниматься физическими упражнениями в течение учебного дня и во внеурочное время с целью