

готовность «принимать ответственность за собственный здоровый образ жизни как модель возможностей здорового образа жизни для обучающихся».[ГОС]

Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни

Ханевская Г.В., Миронова Г.Л.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Уральский государственный лесотехнический университет, г. Екатеринбург

Существенное ухудшение материально-экономического положения значительных групп населения породило множество негативных явлений, которые так или иначе сказываются на подрастающем поколении. Об их серьезности с тревогой говорят ученые, педагоги и представители общественности.

Планирование деловой карьеры и личной жизни, умение разобраться в себе и окружающих людях, равно как выявлять и разрешать разного рода конфликты - все эти и многие другие знания, необходимые для самостоятельной жизни, ни выпускник школы, ни выпускник ВУЗа за годы обучения не приобретают. В результате человек, начиная самостоятельную жизнь, сталкивается со множеством проблем. Отсюда неудовлетворенность жизнью, ведущая к невротическим отклонениям и компенсируемая потреблением алкоголя, наркотиков и курением.

Обучение в ВУЗе требует от студентов значительных физических, интеллектуальных и нервно-психических напряжений, доходящих в период экзаменационных сессий до граней возможного. Кроме того, налагаясь на социальные, бытовые, экологические и другие нагрузочные факторы, они могут приводить к различным функциональным и психо-эмоциональным срывам.

Учитывая низкий, по современной оценке, уровень функционального состояния студентов, обилие стрессов приводят к необходимости выполнения ежедневных физических нагрузок, позволяющих снимать эмоциональное напряжение и повышать уровень физического развития. Однако, студенты часто недооценивают роль физических упражнений. За повседневным умственным трудом и бытовыми заботами они часто не имеют времени на элементарную двигательную деятельность. Слабое физическое и психическое здоровье не позволяют студенту в полной мере раскрыть свой творческий потенциал, не необходимый для будущей профессиональной деятельности.

Студентам ВУЗов требуется определенная ценностная мотивация, чтобы всегда находить время на поддержание и укрепление собственного здоровья. Самое главное - это выработать потребность к занятиям физическими упражнениями, преодолевая психологические барьеры и социальные трудности.

Занимаясь регулярно физической культурой и спортом, они имеют возможность частично или полностью реализовывать не только потребность в движении, но также удовлетворять потребность в общении, лидерстве, повышении своего престижа, самоуважении, саморазвитии, самовоспитании, самообразовании, самореализации и др.

В решении проблемы сохранения здоровья подрастающего поколения физическая культура призвана пропагандировать здоровый образ жизни (ЗОЖ). Формирование здорового образа жизни становится приоритетной задачей образовательной деятельности, предполагающей не просто достижение высокого качества здоровья, но и особого отношения к нему каждого студента.

Здоровый образ жизни можно охарактеризовать как активную деятельность человека, направленную, в первую очередь, на сохранение и

укрепление здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Формирование ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья студентов через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Приоритетным направлением в работе кафедр физического воспитания должна стать оздоровительная направленность с выработкой устойчивой потребности у молодежи сознательного отношения к укреплению здоровья, превращая занятия физической культурой в неотъемлемую часть своей жизни. В студенческом возрасте это является сложным и длительным психолого-педагогическим процессом.

Можно с уверенностью сказать, что чем сильнее выражен внешний социальный хаос, тем более необходимыми становятся для личности человека наличие в ней сильных психологических структур, способных противостоять неблагоприятному социальному окружению.

Разнообразие форм занятий физической культурой в режиме дня студента и самостоятельные занятия физическими упражнениями или системой физических упражнений во вне учебное время, несомненно, помогут решать задачи формирования здорового образа жизни с целью дальнейшего применения знаний в профессиональной жизни, трудовом коллективе, быту, семье, отдыхе.

На ряду с профессиональными знаниями, крепким здоровьем, оптимизмом и высокой работоспособностью, каждый должен быть здоровым человеком и, безусловно, знать и уметь какими методами,

секретами можно продлить свое благосостояние, как преодолеть профессиональные и бытовые трудности и вести активный образ жизни, должна быть высокая жизненная позиция, направленная на хорошее состояние здоровья. Нормальная полноценная жизнь человека немыслима без достаточно хорошего здоровья.

Практические работы дисциплины медико-биологического блока как средство развития культуры здоровья студентов

Юксеева Т.И.

г. Красноуфимск

Приоритетным направлением социальной политики нашего государства становится развитие физической культуры и спорта, формирование здорового образа жизни. Огромная роль в решении этой проблемы принадлежит учителю физической культуры. В 2002 году Красноуфимский педагогический колледж впервые выпустит специалистов по физической культуре.

Готовность будущего педагога зависит не только от глубоких знаний предмета, полученных в процессе теоретического обучения, но и от сформированности умений и навыков (деятельностно-коммуникативная составляющая образованности), которые они приобретают в ходе выполнения практических работ на занятиях медико-биологического блока.

Мы пытаемся разрешить противоречия:

- одной из главных задач образовательного учреждения является воспитание здорового поколения, а по мнению многих ученых, в том числе В. Ф. Базарного, «главный похититель здоровья детей – система образования»;