

наличии гипертермического синдрома. Занятия абсолютно противопоказаны при эпилептической болезни.

Каждый день необходимо включать различные виды упражнений из комплекса лечебной гимнастики: лежа на животе и спине, сидя, стоя, в ходе, с использованием предметов (мячи, гимнастические палки, резиновые бинты). Причем, подбирать упражнения необходимо, руководствуясь возрастом, уровнем психомоторного развития ребенка [8]. Постепенно в комплекс корригирующей гимнастики, следует вводить упражнения с отягощениями (гантели). Необходимо помнить, что детям до восьми лет использование отягощений противопоказано. Зачастую при дефектах осанки бывает достаточным изменение образа жизни ребенка на более активный. Иными словами, к занятиям и урокам физкультуры в детском саду и школе, необходимо добавлять регулярные прогулки и игры на свежем воздухе (не менее 2-ух часов в день), занятия в любой спортивной секции по желанию ребенка.

На основании анализа научной литературы, собственных исследований следует, что:

1. Изменения по причине возникновения и развития заболеваний опорно-двигательного аппарата в целом и позвоночника в частности приводят к нарушению осанки.

2. Любые нарушения осанки приводят к тому, что происходят компенсаторные изменения во всем организме, затрагивающие так же челюстно-лицевую область.

3. Плавание – важное звено комплексной программы по коррекции нарушений осанки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гамза, Н.А. Культура осанки: метод. пособие / Н.А. Гамза, А.И. Разживин. – Минск: БГОИФК, 1987. – 19 с.
2. Сакадынец, А.О. Нарушение прикуса и особенности его коррекции при сколиозе / А.О. Сакадынец / Минск. – 2011. – С.3-16
3. Герус, А.И. Осанка, ее нарушения и их профилактика средствами физической культуры: метод. рекоменд. / А.И. Герус, А.Г. Фурманов, В.А. Соколов, Ю.А. Яновская. – Минск: БГОИФК. – 1991. – 43 с.
4. Ванда, Е.С. Методика формирования правильной осанки у больных сколиозом / Е.С. Ванда, Т.А. Глазко // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: материалы международной науч.-практич. конференции / Минск: БГАФК, 2003. – С. 162.
5. «Физическая культура студентов, с заболеваниями опорно-двигательного аппарата» Гриф Минобр.: учеб. пособие / Е.С. Ванда, Т.А. Глазко – БГМУ. – 2016 – 152 с.
6. Гамза, Н.А. Коррекция нарушения осанки: метод. рекоменд. / Н.А. Гамза. – Минск: БГОИФК, Каф. спорт. мед. и гигиены. – 1990. – 23 с.

УДК: 613.4

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

А.В. Шевченко

*И.А. Соколовская – кандидат медицинских наук, старший преподаватель
Запорожский государственный медицинский университет, пр. Маяковского, 26, 69000, г. Запорожье,
Украина, anastasiya311098@gmail.com*

Аннотация: В нынешнем обществе здоровье определяется, как социальное свойство личности, качественные и количественные характеристики которого обеспечивают благополучие, конкурентоспособность и профессиональный рост. Пропаганда здорового образа жизни рассматривается в реальное время как основное направление в развитии здравоохранения. В статье представлен обзор

научной литературы и рассмотрены новые представления в понимании проблемы здоровья молодежи, а также модели определения индивидуальных критериев и целей здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; молодежь; образ жизни; здоровье; спорт.

ORGANIZATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENT YOUTH

A.V. Shevchenko

*I.A. Sokolovskaya - Candidate of Medical Sciences, Senior Teacher
Zaporozhye state medical university, Maiakovskiyi avenue 26, 69000, Zaporizhzhia, Ukraine,
anastasiya311098@gmail.com*

*Scientific adviser natolievna Candidate of Medical Science, senior lecturer of the Department of General
Hygiene and Ecology of ZSMU*

Summary: In today's society, health is defined as a social property of a person whose qualitative and quantitative characteristics provide well-being, competitiveness and professional growth. Promotion of a healthy lifestyle is considered in real time the main direction in the development of health care. The article presents an overview of the scientific literature and examines new ideas in understanding the problem of youth health, as well as models for determining individual criteria and goals for a healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle; the youth; lifestyle; health; sport.

Студенты – наиболее активная и организованная часть молодежи, которая в значительной степени определяет развивающиеся в молодежной среде тенденции и формирующиеся в ней моральные ценности. Молодежи свойственно стремление к занятиям спортом, с одной стороны, в силу своего возраста и сложившегося в обществе отношения к спорту и спортивным достижениям ведущих спортсменов, с другой – в связи с растущим пониманием ценности здоровья для будущей профессиональной деятельности и достижения своих, в хорошем смысле, карьеристских устремлений. Занятия спортом служат не только решению задачи физического совершенствования молодежи, укрепления здоровья, но и воспитывают у нее такие качества, как целеустремленность, умение планировать свое время и с пользой проводить свой досуг, закаляют характер, дают возможность для самореализации, воспитывают стремление вести здоровый образ жизни, способствуют уменьшению распространения в молодежной среде различных негативных явлений [1].

Преподаватели физической культуры учебных заведений на занятиях обязаны настойчиво разъяснять студентам теоретические положения ЗОЖ и побуждать их включать основные его положения в повседневную жизнь. В современных условиях эти проблемы особенно актуальны, так как ухудшение уровня жизни общества оказывает негативное воздействие на состояние здоровья и воспитание физической культуры молодежи – ценного стратегического ресурса страны. Результаты социологических исследований молодежи показывают, что состояние здоровья респондентов находится на низком уровне по данным ответов. Следует обратить внимание, что 74 % участников опроса являлись представителями семей интеллигенции – той части общества, которая призвана формировать моду на здоровье, физическую культуру и здоровый образ жизни. К сожалению, на деле это не так. Можно утверждать, что не на должном уровне находится семейное, дошкольное и школьное физическое воспитание, которые формируют наличие интереса, знаний, убеждений и потребностей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. За период обучения в школе, лицее, вузе, где происходит становление личности будущего бакалавра, магистра и специалиста, у молодежи должна быть сформирована убежденность в необходимости постоянной работы над собой, изучения особенностей

организма, рационального питания, оптимального использования своего физического потенциала, ведения здорового образа жизни. Исследование факторов здорового образа жизни показало, что динамика отношений к нему неуклонно ползет вниз и это снижение обусловлено изменениями в социальной среде и общем снижении уровня жизни. Общество не играет должной роли в воспитании сознательного отношения к здоровому образу жизни [2].

Согласно современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

На практике при определении индивидуальных критериев и целей здорового образа жизни существуют две альтернативы. Задача первой – достижение всеми одинакового поведения, которое является правильным: отказ от вредных привычек, увеличение двигательной активности, ограничение употребление соли и насыщенных жиров, сохранение массы тела в рекомендуемых значениях. Этот подход является традиционным. Его эффективность оценивается по числу лиц, придерживающихся данной модели поведения. Следует отметить, что при одинаковом поведении людей заболеваемость неизбежно оказывается различной.

Вторая модель ориентирована на стиль поведения, который приводит человека к желаемой продолжительности и требуемому качеству жизни. При этом критерием эффективности формирования здорового образа жизни является не поведение, а реальное увеличение количества жизни. Из этого следует, что если при разумном, культурном, общественно полезном поведении здоровье не улучшается, то его невозможно рассматривать как здоровое. В данной модели поведения количество здоровья оценивается с учетом его индекса и положением на шкале, что позволяет самостоятельно определить, является ли поведение данного индивидуума здоровым [3].

В основе здорового образа жизни находятся биологические и социальные принципы. К биологическим относятся:

- образ жизни должен быть возрастным;
- образ жизни должен быть обеспечен энергетически;
- образ жизни должен быть укрепляющим;
- образ жизни должен быть ритмичным;
- образ жизни должен быть аскетичным.

К социальным относятся:

- образ жизни должен быть эстетическим;
- образ жизни должен быть нравоучительным, моральным;
- образ жизни должен быть волевым;
- образ жизни должен быть самоограниченный.

При выполнении этих принципов можно достичь нужного результата, что обусловлено тем, что общество ставит здоровье на первое место в иерархии человеческих потребностей [5].

Таким образом, формирование здорового образа жизни требует больше всего образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирования активной мотивации заботы о своем здоровье и здоровье окружающих, поскольку понятие здорового образа жизни шире, чем просто отказ от вредных привычек, режим дня, питания и спорт. Это также и система отношения к себе, к другим, к жизни в целом, к жизненным ценностям и целям. Для создания

здоровья необходимы как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составные части здоровья, овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни [4].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Паначев, В. Д. Формирование у студентов мотивации здорового образа жизни: социологический анализ / В. Д. Паначев, А. Н. Леготкин // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2013. – № 4 (28). – С. 120–131.
2. Корепанова, Ю.А. Исследования составляющих здорового образа жизни студентов/ Корепанова, Ю.А., Паначев В.Д // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – №2(31). – С. 34.
3. Петрова, Т.Э. Проблемы формирования здорового образа жизни молодежи / Петрова, Т.Э., Каравашкин, А.А. // Интеграция образования. – 2015. - №4. – С. 153-154.
4. Чарлтон, Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни / Э. Чарлтон // Вопр. Психологии. - 1997. - №2. – С. 3-14.
5. Сысоева, С.В. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ [Электронный ресурс] / Сысоева С.В., Акбатыров К.Х. // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 12(18). – Режим доступа [https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/12\(18\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/12(18).pdf). - дата доступа: 26.04.2018.

УДК 543.257.2

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

С.Н. Чигирь, Т.А. Александрова

*Белорусский Государственный Педагогический Университет имени Максима Танка,
ул. Советская 18, г. Минск, Беларусь, schigir@bk.ru*

Аннотация: Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития студента, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности, но, несомненно, влияют на авторитет, трудовую деятельность, на структуру ценностных ориентаций и помогают воспитать хорошего специалиста, общительного и целеустремленного человека.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; студенты; здоровье; личность.

PROBLEMS OF THE FORMATION OF THE STUDENT'S PERSONALITY IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

S.N. Chigir, T.A. Alexandrova

*Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank,
St. Sovetskaya 18, Minsk, Belarus, schigir@bk.ru*

Summary: Physical culture and sports are not only an effective tool for the physical development of a student, the strengthening and protection of their health, the sphere of communication and the manifestation of social activity, but, undoubtedly, they influence on the authority, work activity, the structure of value orientations and help to educate a good specialist, and a single-minded person.

Key words: healthy lifestyle; students; health; personality.