**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

*Круталевич М.М., Гринкевич В.О.*

*г. Минск, Беларусь*

*The article deals with creating a healthy lifestyle future teachers based on the use of teaching technology.*

В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Формирование здорового образа жизни в молодежной среде – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности молодых людей. Ориентированность молодежи на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий. Это и объективные общественные, социально-экономические условия, позволяющих вести, осуществлять здоровый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга), и система ценностных отношений, направляющая сознательную активность молодых людей в русло именно этого образа жизни.

В работах Е.П.Беспалько, В.Н.Гончарова, Г.К.Селевко рассматриваются различные здоровьесберегающие педагогические технологии.

Здоровый образ жизни – показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компоненты здорового образа жизни: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек [1, с.16].

Студенты, регулярно занимающиеся спортом и не прерывающие занятий даже в период экзаменов, более благополучно для своего здоровья проходят эти этапы студенческой жизни. У студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль.

При формировании здорового образа жизни личности необходимо обеспечить сбалансированную систему педагогического воздействия на ее интеллектуальную, эмоционально-волевую и практическую деятельность. Интенсивность формирования здорового образа жизни личности будет возрастать по мере повышения ценностных ориентаций, обогащения опытом, получения информации о физических и духовных достижениях [2, с. 27].

Исследование некоторых составляющих ЗОЖ показало, что динамика отношений к нему неуклонно идет вниз. Во-первых, у большинства студентов отсутствует положительный опыт занятий физической культурой. Во-вторых, очень низкий уровень знаний теории и методики физической культуры. В-третьих, не воспитана потребность в соблюдении норм здорового образа жизни, самосовершенствовании и самовоспитании. Также отсутствует чувство личной ответственности за недостаточный объем двигательных умений и навыков.

В связи с этим необходимы наиболее эффективные формы и методы формирования ЗОЖ студенческой молодежи путем совершенствования системы физического воспитания, различных способов ее модернизации, интенсификации, оптимизации. Можно сказать, что проблема сохранения здоровья подрастающего поколения в настоящее время осознается как педагогическая.

Здоровьесберегающие образовательные технологии подразделяются на подгруппы. Одна из них это учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья будущих педагогов, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со студентами.

Использование технологий формирования здорового образа жизни позволяет задействовать такие базовые характеристики личности будущего педагога, как способность к познанию и самопознанию, потребности высшего уровня, ценностные отношения. Кроме того, они способствуют переоценке студентами смыслов собственной жизнедеятельности, осуществлению потребности в достижении, признании, реализации своих разнообразных способностей, в том числе по изменению образа жизни. Такое мероприятие как диагностика позволяет повысить мотивацию к занятиям физической культурой, а следовательно, формирует у студентов здоровый образ жизни.

Развитие физической культуры и спорта среди студентов является одним из наиболее важных факторов формирования у молодого поколения установок на здоровый образ жизни. Необходима дальнейшая разработка новых эффективных форм привлечения молодежи к занятиям различными видами спорта; консолидация усилий всех физкультурно-педагогических кадров, работающих в системе образования, на решение задач формирования у молодежи потребности в занятиях спортом; совершенствование системы проведения спортивно-массовых мероприятий, не требующих больших финансовых вложений. В целях повышения эффективности профилактической работы целесообразно более активно привлекать работников культуры, здравоохранения и других лиц, пользующихся авторитетом среди молодежи.

*Литература*

1. Герасимова, И.А. Формирование физической культуры и здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений на основе их личностной самооценки / И.А.Герасимов – М., 2000.
2. Красноперова, Н.А. Педагогическое обеспечение формирования ЗОЖ студента / Н.А.Красноперова // Теория и практика физической культуры. 2005. – № 6.