

Дрожжинова Ольга Александровна,

педагог-организатор,
ГАПОУ ПО «ПКППиК»,
г. Пенза, Пензенская область

СПОРТ – В ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Самое главное сокровище человека- здоровье, именно от него зависит будущее человека. Как часто бывает, в молодости, мы не заботимся о своем здоровье, невольно полагая, что человек будет молод вечно. Однако на практике выходит иначе. С возрастом человек начинает осознавать, что и силы, и выносливость иссякают.

Как предотвратить эти последствия? Ответ прост: нужно осознать заботу о собственном здоровье. Каждый из нас должен проявлять ее с молодости.

Например, прежде всего занимаясь спортом.

Спорт занимает чрезвычайно важное место в жизни человека. Он не только способен создавать здоровое тело и дух, но и значительно изменить качество жизни, помочь воплотить многие мечты в реальность, добиться успеха на глобальном уровне. Занятия спортом поднимает настроение, тонус жизни и общий моральный дух человека. Апатия и пассивность уступают место радости и оптимизму.

Но, к сожалению, низкий уровень спортивной молодежи, представляет огромную угрозу социального характера, наркотиков и повышенной агрессивности.

С целью выявления и определения зависимости к вредным привычкам было проведено анкетирование среди обучающихся и студентов первого курса. В процессе участвовало 250 человек. По итогам анкетирования, можно сделать вывод, что приобщение молодежи к вредным привычкам происходит по разным причинам, чаще всего из-за подражания лидеру, чтобы почувствовать себя взрослее, и с товарищами «за компанию».

В связи с этим встала необходимость разработки профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни среди молодежи, которые поспособствуют популяризации и повышению ценности здорового образа жизни среди молодежи колледжа через вовлечение молодых людей в занятия спортом, участие в культурно-массовых мероприятиях по формированию активной жизненной позиции.

Международная научно-практическая конференция
«Педагогический перекресток: школа-семья-общество»

Для формирования негативного отношения к вредным привычкам разработан обширный комплекс акций и мероприятий: акции «День отказа от курения», «День толерантности», «Кто много пьет вина, тот скоро сойдет с ума», конкурсы плакатов и буклетов о здоровом образе жизни и т.д.

С целью развития интереса к спорту в колледже систематически проводятся спортивные мероприятия: «Богатырские забавы», «Эстафеты», «Веселые старты», турниры по футболу, настольному теннису. На всех мероприятиях раздаются яркие листовки и буклеты: «Мы выбираем спорт!».

С целью просвещения молодежи должны быть запланированы лекционные программы и тренинги о здоровом образе жизни.

Китайская пословица гласит лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. На ней основан процесс запоминания информации визуально. Зрительное восприятие на 90% обеспечивает человека всей получаемой информацией. С этой целью в колледже должны быть информационные плакаты о спорте и здоровом образе жизни.

Молодежь, как будущее любого общества, должна получить физическое воспитание и приобрести основные спортивные навыки. Таким образом, она должна быть вовлечена в занятия спортом и ежедневные физические упражнения.

Ведь спортивные люди самые здоровые, образцы для подражания. Нация должна быть сильной. А сильной ее может сделать спорт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Журнал «Классный руководитель».*
- 2. Ковалько В.И. Здоровье - берегающие технологии.*
- 3. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.*
- 4. Леонтьев А.А. Психология общения. - М., 2012.*
- 5. Магомедова Т.И., Формирование здорового образа жизни. - Волгоград: Учитель, 2007. - 136 с.*
- 6. Науменко Ю.В. Мое здоровье. - М.: Глобус, 2008. - 236 с.*