**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ДУХОВНО НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ В КОЛЛЕДЖЕ.**

***Л.В. Кучина, преподаватель***

***ОГАПОУ «Губкинский горно-политехнический колледж», г. Губкин, Белгородская область***

**Аннотация**

Влияние здорового образа жизни на обучающегося, всегда являлось объектом особого внимания. Выпускник колледжа должен уметь адаптироваться к меняющимся жизненным ситуациям. Успешное решение проблем, характерных для сегодняшней действительности, требует активных, творчески мыслящих личностей, способных своевременно и оптимально включиться в бурную деятельность колледжа, обладать высоким интеллектуальным, творческим, нравственным и физическим потенциалом, готовым к духовно- нравственному воспитанию и формированию здоровой дальнейшей жизни в обществе.

**Ключевые слова:** **образ** **жизни**  обучающегося, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60% и более зависит от **образа** **жизни**: (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).

 Главная цель духовно- нравственного воспитания - формирование и становление человека как личности, способного к восприятию взвешенных решений, к проявлению нравственного поведения в любой возникшей ситуации в жизни. О чём и готовят преподаватели на уроках физической культуры, и не только преподаватели физической культуры. Взаимодействие колледжа в целом и образуют некую структуру в воспитания определённых качеств. Образованию отводится одна из ключевых ролей в духовно -нравственном воспитании обучающегося.

 Использование средства физического воспитания в формировании духовно-нравственном и эмоционально-волевом качестве – один из наиболее эффективных путей подготовки обучающихся к дальнейшей жизни в обществе вне комфортной жизни колледжа и семьи.

 Актуальность проблемы обусловлена тем, что у части выпускников колледжей оказываются слабо сформированными важные личностные качества характера, как проявления инициативности, выдержка, принятие самостоятельного решения, проявления доброты, умение поддержать коллег, проявить настойчивость в определённых моментах, чувство коллективизма и др. Всё это говорит о том, что преподавателям необходимо уделять как можно больше внимания этой стороне воспитания обучающегося.

Со стороны влияния на духовно-нравственное содержание личности, на мой взгляд, являются воспитание ребёнка в семье, детском саду, школе и колледже: Здоровье человека на 60% и более] зависит от образа жизни:

 Воспитание здорового образа жизни с раннего детства;

 Воспитание волевых качеств, самодисциплины, смелость, умения переносить трудности в школе,

 Воспитание товарищеской взаимопомощи сверстникам, а так же проявить настойчивость в учёбе, в колледже;

 Для развития духовных черт личности во время занятий физической культурой и спорта применяют 2 основных метода: игровой и соревновательный.

 Игровой метод направлен на развитие ловкости, силы, быстроты, находчивости, самостоятельности. То есть, все то, что необходимо человеку на начальных стадиях социализации и становления как личности, приобретается именно в процессе игры. Отсюда очевидно, что данный метод предпочтительнее всего применять в работе со студентами колледжа.

 Соревновательный метод более тяжело восприниматься студентами? Отличительной чертой от игрового метода является борьба за первенство. Фактор соперничества создает особый эмоциональный фон, который способствует максимальному проявлению возможностей организма. И именно с ним может не справиться уже сформировавшийся студент. При этом методе следует постепенно морально подготавливать их к соревнованиям в коллективе.

 Любое соревнование ставит обучающегося перед необходимостью вкладывать все свои силы, и в то же время требуют владеть собой и своими эмоциями в порой самых не всегда преодолимых ситуациях.

 Обучающийся как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении со сверстниками. Физическая культура и спорт вносит свой вклад в формирование всесторонне развитой личности обучающегося.

 Эффективность педагогической деятельности значительно повышается при соблюдении некоторых принципов таких как:

1.Индивидуальный подход к воспитанию каждого обучающегося;

 2.Учет физических и возрастных особенностей обучающегося;

 3.Использование примеров из жизни знаменитых людей, а так же спортсменов;

4.Проявление доверия по отношению к другим обучаемым.

 Особую роль здесь имеет индивидуальный подход и постоянный контроль в самых разных формах - от прямых указаний до косвенных напоминаний.

 А это, в свою очередь, будет способствовать нравственному оздоровлению общества в целом.

В ходе нескольких исследований было отмечено, что у подростков которые активно были вовлечены в занятия спортом и физической культурой вырабатывается свой определённый режим дня, наблюдается высокая эмоциональная активность, появляется чувство долга и ответственности. Главное для трудного подростка – подобрать свой вид спорта или комплекс определённых спортивных кружков, которые доставляли бы удовольствие.

 По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

 Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном):

 Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

 Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

 Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.

 В настоящее время важной социальной проблемой является употребление несовершеннолетними психоактивных веществ и связанный с этим уровень преступности. Согласно данным медицинской статистики, зависимости убивают намного больше людей, чем все войны и преступники вместе взятые. Они похищают у людей время полноценной жизни и энергию здоровья, мешают развиваться, препятствуют осуществлению заветных желаний.

 Здоровье – это великий дар Божий, который надо хранить и укреплять. Участвовать в физическом развитии своего ребёнка родители обязаны уже потому, что они несут ответственность не только за его духовное и душевное состояние, но и за физическое здоровье. Родители прежде всего сами должны вести активный образ жизни.

 Детям необходимо привыкать к физическим нагрузкам и здоровому образу жизни, и тогда они вырастут крепкими и сильными. Составляющие телесного здоровья – это двигательная активность и физическая нагрузка, здоровое питание и закаливание. Здоровье родителей – это здоровье семьи. Здоровье детей – это здоровье общества.

**Список литературы**

1. Кураев А. Взрослым о детской вере.- «Троицкое Слово», Р/н Д, 2003.

2.Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, **2016,** - С.560.

3.Гуров В.Н. Социальная работа школы с семьей. – М.: Педагогическое общество России, 2011.

4.Роль педагога в духовно-нравственном воспитании молодежи. Материалы межрегиональной научно-практической конференции.- г. Тамбов, 2 марта 2010г.