**Формирование основ безопасности жизнедеятельности и приверженности здоровому образу жизни среди обучающихся колледжей**

Вопросы обеспечения безопасности и пропаганды здорового образа жизни приобретают особую значимость в современных условиях стремительно меняющегося мира. Современные образовательные учреждения несут серьезную ответственность за подготовку подрастающего поколения к самостоятельной жизни в обществе, полном различных рисков и опасностей. Обучение основам безопасности жизнедеятельности является неотъемлемой частью учебного процесса, особенно в колледжах, где молодежь получает первые профессиональные знания и навыки.

**Значимость темы**

Подготовленность молодого человека к возможным чрезвычайным ситуациям, стрессовым условиям и грамотному поведению в экстремальных обстоятельствах существенно повышает уровень его защищенности и снижает риски травмирования или потери здоровья. Важнейшими аспектами в данной сфере являются формирование компетенций, связанных с личной безопасностью, пожарной безопасностью, защитой от природных катаклизмов и терроризма, правилами дорожного движения, гигиеническими нормами и оказанием первой доврачебной помощи.

Основополагающим фактором также выступает пропаганда здорового образа жизни, подразумевающая физическую активность, правильное питание, отказ от табака, алкоголя и наркотических веществ, соблюдение норм гигиены и организацию оптимального режима труда и отдыха. Осознанное отношение к своему здоровью закладывает фундамент личностного роста и профессионального успеха, формирует необходимые компетенции для реализации жизненных целей и достижений.

**Роль преподавателя физического воспитания и основ безопасности жизнедеятельности**

Педагоги, преподающие дисциплины физкультуры и основы безопасности жизнедеятельности, занимают центральное положение в образовательном процессе, направленном на развитие ключевых компетенций учащихся. Они формируют понимание значимости здорового образа жизни, прививая любовь к активному отдыху, регулярным физическим нагрузкам и правильному режиму дня. Преподавательская деятельность направлена на развитие физических качеств, профилактику заболеваний, повышение иммунитета и укрепление морального духа студентов.

Занятия физической культурой позволяют решить целый ряд важных задач:

* улучшение состояния сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы;
* поддержание оптимальной массы тела и мышечного тонуса;
* повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям;
* предотвращение появления хронических болезней;
* формирование эстетически привлекательного внешнего вида;
* улучшение психоэмоционального состояния и работоспособности.

Помимо чисто оздоровительных функций, физическая культура помогает формировать личные качества, такие как целеустремленность, настойчивость, дисциплинированность, уважение к себе и окружающим людям. Физическая подготовка должна сопровождаться систематической работой по освоению теоретических знаний в области медицины, психологии, экологии и санитарии, обеспечивая комплексное восприятие ценности здоровья.

**Организация образовательного процесса**

Эффективность формирующего воздействия зависит от четкой организации учебно-воспитательного процесса, направленного на закрепление базовых знаний и выработку практических навыков в области безопасности жизнедеятельности и поддержания здорового образа жизни. Основные методы включают:

* Лекции и семинары, направленные на изучение теории безопасности и правил поведения в опасных ситуациях.
* Практические занятия по отработке навыков эвакуации, оказания первой помощи и действий в аварийных ситуациях.
* Спортивные мероприятия и соревнования, стимулирующие интерес к физической активности и повышающие соревновательные навыки.
* Информирование студентов о последствиях неправильного образа жизни и важности профилактики вредных привычек.
* Проведение тематических мероприятий и конкурсов, направленных на популяризацию здорового образа жизни.

Необходимо учитывать индивидуальные особенности и потребности каждого студента, создавать комфортную атмосферу, поощрять инициативу и активное участие в общественной деятельности.

**Взаимодействие с семьей и обществом**

Важнейшим условием успешного формирования здоровых поведенческих установок является сотрудничество школы и семьи. Родители и педагоги совместно обеспечивают поддержку подростка, контролируют выполнение рекомендаций и помогают преодолеть трудности, возникающие в ходе освоения новых знаний и навыков. Школа обязана регулярно проводить просветительскую работу среди семей учеников, организовывать родительские собрания, консультации психологов и медицинских работников, привлекать общественные организации и СМИ для распространения позитивного опыта.

Инновационные подходы к организации внеклассной деятельности, использование цифровых технологий и социальных сетей усиливают эффект воспитательных воздействий и повышают эффективность формирования необходимых навыков и ценностей.

**Заключение**

Обеспечение безопасности и сохранение здоровья молодого поколения требуют согласованных усилий всех заинтересованных сторон — государства, образования, здравоохранения, семьи и общественности. Эффективная реализация поставленных задач возможна лишь при условии комплексного подхода, ориентированного на интеграцию наук, педагогических инноваций и межведомственного сотрудничества. Образовательные учреждения призваны стать центрами формирования компетенций, обеспечивающих безопасность и благополучие гражданина XXI века.

**Список использованной литературы:**

1. Глебова Н.А., Иванова Е.В. Методика преподавания курса "Основы безопасности жизнедеятельности": учеб.-метод. пособие / Под ред. проф. Ю.Н. Петрова. М.: Издательство Московского педагогического университета, 2020. — 287 с.
2. Капранова А.С. Здоровьеформирующая среда образовательного учреждения // Педагогическое образование и наука. №11. 2021. С. 12–18.
3. Кондратьев П.И. Психология безопасности и защита здоровья школьников. Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2022. — 356 с.
4. Макаров О.Ю. Экологическое воспитание и охрана здоровья подростков: актуальные проблемы и пути решения // Вопросы воспитания. №3. 2022. С. 5–11.
5. Федотов Д.М. Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста: методическое руководство для педагогов дошкольных организаций. Ростов-на-Дону: Феникс, 2023. — 256 с.
6. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации". Доступно по адресу: https://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_140174/. Дата обращения: октябрь 2023 г.
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23 ноября 2021 г. № 941 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования". Доступно по адресу: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202111230021. Дата обращения: октябрь 2023 г.
8. Семенов В.Д. Организация и проведение массовых мероприятий в образовательных учреждениях. Москва: Академия управления МВД России, 2022. — 187 с.

Все указанные издания соответствуют требованиям библиографического описания согласно ГОСТ Р 7.0.5—2008.