хранителями безопасности и покоя[1, с. 60]. Свое оздоравливающее действие растения проявляют путем выделения эфирных масел, которые действуют подобно гормонам, проникая в системы организма, влияя на эмоции и физические реакции, регулируя их, активизируя защитные силы организма в борьбе против инфекционных заболеваний, стимулируя образование лейкоцитов в крови. Определенные эфирные масла имеют связьс конкретными органами тела. Например, гераниевое масло активирует кору надпочечников и снимает напряжение, вызванное стрессом, апельсиновое используют для борьбы с тревогой, страхом. Монстера, дифенбахия – улучшают водно-газовый обмен, хлорофитум – отлично очищает воздух.

Все цветы выделяют фитонциды, которые губительно действуют на болезнетворные микробы. Таким образом, возможности оздоровления воздуха в помещении при помощи комнатных растений просто беспредельны.

При подборе растений в должны быть соблюдены два обязательных условия: 1) запах растений не должен быть очень сильным, отвлекающим; 2) присутствие растений в классе не должно вызывать аллергических реакций ни у кого из учащихся.

Библиографический список:

1. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе // Справочник руководителя образовательного учреждения. 2005. №10. 72 с.

2. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии, 1-4 классы М.: ВАКО, 2004 г. 115 с.

3. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы // Педагогика. 2005. №6. С.37-44.

4. Петров К.Здровьесберегающая деятельность в школе // Воспитание школьников. 2005. №2. С.19-22.

5. Смирнов Н.К .Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе- М.: АПК и ПРО, 2002. 121 с.

6. Халемский Г.А. Школа – территория здоровья // Педагогика. 2005. №3. С.42-46.

Серебрякова А.С., Ханевская Г.В.
Российский государственный профессионально-педагогический университет
Екатеринбург, РГППУ

СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация: В этих тезисах показана роль социального аспекта фи-

зической культуры, направленная на формирование здорового образа жизни, среди всех слоев населения.

Ключевые слова: Социальный аспект, активный образ жизни, здоровье, физические упражнения.

Здоровый и активный образ жизни, формирование соответствующих ценностей, укрепление здоровья молодого и оздоровление старшего поколения – такие задачи ставит правительство Российской Федерации для перспективного развития нашей страны. Далее будет рассмотрено, какова же роль социального аспекта в достижении этой цели.

В первую очередь, стоит отметить, что сама цель построить крепкое и здоровое общество является социальной. Для этого в настоящий момент в Российской Федерации, как на государственном уровне, так и благодаря работе различных организаций, принимаются действия, позволяющие сделать занятия спортом доступными различным категориям граждан, вне зависимости от их достатка, возраста или наличия инвалидности. Для детей это дворовые площадки, спортивные секции, занятия в садиках, затем обязательные уроки физкультуры в школах. Для молодых людей более старшего возраста продолжение занятий как в школах, так и в вузах, а также возможность пробиться в спортивные городские команды, выступать на все более престижных соревнованиях. Для людей, окончивших образовательные учреждения, это самостоятельные свободные занятия спортом, участие в спортивных акциях и праздниках, занятия в фитнес-центрах. Для людей старшего поколения – различные организации и волонтеры организовывают клубы, где они могли бы заниматься физическими упражнениями соответствующими их возрасту. Вместе с этим существуют организации, занимающиеся спортивной подготовкой людей с ограниченными возможностями. При достижении высоких результатов у них также есть возможность участвовать в международных соревнованиях.

Социальный аспект – это связь личности с социальной средой. Именно через социальную среду до людей пытаются донести необходимую для формирования здорового образа жизни информацию. Таким образом, ведется агитационная работа с населением: сообщается о вреде пассивного образа жизни, алкогольной зависимости, табакокурения и наркомании, людям стараются показать преимущества здорового образа жизни, помочь сделать выбор в его пользу. Вместе с этим, внимание как прессы, так и правительства в значительной части обращено и на местные, и на международные спортивные соревнования. Наиболее крупные из этих событий, освещаются с большим энтузиазмом и являются еще одним важным действием в социальном плане для культуры и спорта. Они помогают, как показать достижение самой страны на международной арене, так и вдохновить граждан на занятия спортом. При этом

спортсмены являются народными героями, часто появляются на телеэкране и на приемах в правительстве. Приветствуется их занятия благотворительностью. Таким образом, спорт еще сильнее сплетается с прочими социальными аспектами жизни. Происходит его популяризация среди населения.

Тем самым, можно сделать вывод, что социальный аспект действительно способен помогать более широкому распространению здорового образа жизни, привлечения людей к спорту. Важно использовать это его преимущество для донесения широты истинной гуманистической идеологии физической культуры и спорта, а не акцентироваться только на внешних признаках и крупности проводимых мероприятий.

Сидорова П.Ю., Кропотухина О.С.
Российский государственный профессионально-педагогический университет
Екатеринбург, Россия

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕВОЧЕК СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся в это время. С наступлением подросткового возраста в растущем организме происходит перемены в длине, массе, составе и пропорциях тела, функционировании различных систем организма.

Ключевые слова: особенности организма подростков, физическое развитие, половое созревание девочек.

Анатомо-физиологические особенности ребенка - возрастные особенности строения и функции организма в целом и его отдельных систем и органов. Знание и учет этих особенностей необходимы для правильной постановки учебно-воспитательной работы с детьми разного возраста, причем не только с целью их физического воспитания, но и умственного развития. Средний школьный возраст девочки - это 11-15 лет. Этот период развития ребенка характеризуется его физическим и умственным взрослением, в частности подросткового возраста, который в значительной мере определяется важнейшим биологическим фактором - половым созреванием. Вот некоторые особенности у девочек подросткового возраста:

1) Рост и вес. В начале среднего школьного возраста девочки в физическом развитии несколько опережают мальчиков, но потом тенденция меняется на противоположную. У девочек 13-15 лет рост - в пределах