

есть на это время и возможность. Есть и те, кто пытаются следить за своим здоровьем: находят время на правильное питание, стараются чаще заниматься спортом, отказываются от вредных привычек, предпочитают следить за личной гигиеной и т.д. при этом многие студентки считают, что с помощью изменения режима питания, можно улучшить состояние здоровья.

Библиографический список:

1. Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб., 1993. – 269 с.
2. Лисицин Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. – М., 2007. – 90 с.

Карабут Р.В.

Муниципальное общеобразовательное учреждение – лицей №32 г. Белгорода, Россия

ПРОФИЛАКТИКА ОТКЛОНЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Здоровье человека является основополагающим условием социального и экономического развития общества, и в тоже время это самая главная ценность любого государства.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, формирование здоровья

Дефицит знаний по вопросам здорового образа жизни снижает уровень здоровья нации, способствует распространению вредных привычек и фактора риска возникновения заболеваний. Здоровый образ жизни – поведение, стиль, способствующие сохранению, укреплению и восстановлению здоровья.

Здоровый образ жизни – это искусство. А значит, как любому искусству, ему необходимо учиться, начиная учение по возможности в раннем возрасте.

Основу здорового образа жизни и формирования здоровья составляют оптимальный режим труда, отдыха, питания, соблюдение правил личной и общественной гигиены, отсутствие вредных привычек, равновесие физической и психологической активности[1].

Укрепление здоровья подрастающего поколения, оптимизация процесса формирования здоровой, гармонично развитой личности, мобилизация усилий на преодоление влияния негативных социально-экономических явлений в обществе - важнейшие задачи физического

воспитания школьников. Их значимость возрастает в связи с ухудшением состояния здоровья, ростом проявлений социальной дезадаптации и нервно-психических нарушений в структуре заболеваемости детей и подростков.

Двигательная активность, физическая культура и спорт – необходимые атрибуты здорового образа жизни, часть общей культуры общества, важнейшее средство сохранения и укрепления здоровья, физического развития и профилактики заболеваний.

Академик А.И. Бакулев писал: «Спорт это не только могучее средство профилактики, предупреждения болезней, но и важный лечебный фактор. Физические упражнения поднимают общий жизненный, в частности нервно-психический, тонус организма, его сопротивляемость болезненному процессу, улучшают функции кровообращения и дыхания, повышают аппетит и т.д. Лечебная физкультура оказывает благотворное влияние при борьбе с огромным числом заболеваний, она внедряется в повседневную деятельность всех лечебно-профилактических учреждений».

Постоянные, разнообразные физические упражнения делают человеческое тело не только сильным, но и красивым. Движение – сущность жизни и основа здоровья.

Движение – важнейший фактор, обеспечивающий формирование организма в процессе его филогенетического развития. Поведение людей связано с мышечной деятельностью, играющей важнейшую роль в поддержании нормального состояния организма, его развития и здоровья. Систематическое занятие физической культурой и спортом оказывают разностороннее, благоприятное влияние на состояние здоровья[2].

Задачи школы:

1. Сохранение здоровья детей.
- 2 Привлечение внимания общественности к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей
3. Создание системы взаимосвязи и сотрудничества со всеми заинтересованными службами
- 4 Создание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Вся информация, которая дается ученикам по проблемам здоровья и здорового образа жизни, должна иметь непосредственную и очевидную, причем, для самих школьников – связь с реально существующими у них потребностями. Например, бессмысленно рассказывать учащимся начальной школы о страховой медицине, порядке записи в регистратуре поликлиники и т.п.: ничего кроме плохо скрываемой скуки это не вызовет, поскольку не соответствует их потребностям. Им важнее знать, как сказать учителю на уроке о том, что заболел живот, что делать, если кому-то стало

Таким образом, лишь та информация о здоровье и здоровом образе жизни будет вызывать интерес у школьников и способствовать формированию подструктуры субъективного отношения, которая тем или иным образом связана с удовлетворением их потребностей.

Режим дня детей необходимо строить с учетом научно обоснованного чередования учебного труда с отдыхом, пребывания на открытом воздухе, закаливания организма, рационального питания, достаточный для нормального роста и развития школьника двигательной активности детей, активного отдыха до уроков, между уроками и самостоятельными занятиями.

Таким образом, систематическая двигательная активность, занятия физической культурой и спортом оказывают положительное воздействие на организм человека. Владение основами науки о здоровье – неременное качество любого современного человека, одно из важных требований культуры.

Библиографический список:

1. «Школьникам – здоровый образ жизни» Г.П. Богданов Москва Физкультура и спорт 1989г.
2. «Здоровый образ жизни в современных образовательных учреждениях» С.П. Тимофеев, В.В. Луханин, А.Г. Колесников. Белгород 2004г.

Кетриш Е.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
Екатеринбург, Россия

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, касающиеся внедрения инклюзивного образования в РФ, анализируются сложности, с которыми приходится сталкиваться детям с ограниченными возможностями и их родителям при получении образования, а также ставится проблема подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта для работы в новых для них условиях и раскрываются требования к личностным и профессиональным качествам педагогов, работающих в условиях инклюзивного образования².

² Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ и Правительства Свердловской области в рамках проекта № 14-16-66019 «Разработка модели управления качеством здоровьесберегающей деятельности»