

Список литературы

1. Галеева М.Р. Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена: Учебное пособие / М. Р. Галеева. – Киев, 1980. – 56 с.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецова. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

ЗДОРОВАЯ МОЛОДЕЖЬ – БУДУЩЕЕ РОССИИ

Дорохина В.А., Котельников С.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

Здоровье – это главная награда,

Которую мы все беречь должны.

Почаще спортом заниматься надо

Ведь будущее России – это мы!

Организация здорового образа жизни россиян является основной из составляющих национальной безопасности страны. Крепкое здоровье россиян свидетельствуют о стабильном и устойчивом экономическом росте и развитии государства. В соответствии с этим развитие физической культуры и спорта поддерживается на уровне Президента России. Особую актуальность это приобретает в молодежной среде.

Молодежь – это особая социально-возрастная группа, которая отличается возрастными рамками и своим статусом в обществе: переход от детства и юности к социальной ответственности.

Здоровый образ жизни сегодня – это требование времени. Проблема формирования здорового образа жизни является одной из актуальных среди населения, а особенно среди молодежи. Сегодня быть здоровым стало модно и престижно. Государство предусматривает мероприятия, которые активно пропагандируют здоровый образ жизни, содействуют организации досуга молодежи, знакомят с интересными людьми и их увлечениями.

Важнейшими факторами здорового образа жизни являются физическая культура и спорт. Систематические занятия физическими упражнениями и

спортом, укрепляют здоровье и развивают физические способности молодежи, сохраняют здоровье, усиливают профилактику неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Особое значение имеет физическая активность человека, регулярная мышечная деятельность, лежащая в основе жизнедеятельности всего организма.

Сегодня среди молодежи происходит переориентирование на другие ценности (спорт, семья, родина, нравственность), на умение определять потребности, осознавать нежелательность и вред стимулирующих веществ (алкоголь, наркотики, табак). Здоровый образ жизни подразумевает сохранение до глубокой старости психического, физического здоровья и нравственности.

Вредные привычки, психическая неустойчивость, социальная неостребованность, неправильное питание, низкий уровень физической активности, постоянные моральные нагрузки – все это приводит к личностной деградации, что мы можем наблюдать в современном обществе. Но, как известно, все в мире стремятся к гармонии и равновесию, а потому в противовес безнравственности и массовой деградации поднимается волна молодежного движения за здоровье.

Ярким примером может стать проведения ежегодных молодежных пробежек за здоровый образ жизни и трезвость нации, что проходят в десятках российских городов. Под разными лозунгами сотни и тысячи молодых людей и девушек бегут по городам, напевая песни и призывая, присоединятся к здоровому движению.

Кроме этого, в различных социальных сетях, которые сегодня имеют большое значение для молодых людей, появляются десятки обществ, которые призывают людей «просыпаться» и бороться за свое здоровье, а не губить его.

Также по стране ведутся массовые строительства и реконструкция строительных площадок для молодежи и всех желающих. Они создаются для того чтобы привлечь молодежь к систематическим занятиям физической

культурой и спортом, а также обеспечить доступность занятий физической культурой, не только, для молодежи, но и для других категорий людей.

Ориентированность молодежи на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий. К ним относятся: объективные общественные, социально-экономические условия, которые позволяют вести, осуществлять здоровый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга), и система ценностных отношений, которая направлена на сознательную активность молодых людей в русле именно этого образа жизни.

Современная система мер, которая предпринимается обществом для формирования образа жизни и способствует укреплению здоровья молодых людей, а также включения их в активную социальную жизнь, развивается и реализуется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда здорового образа жизни при помощи средств массовой информации, проведение образовательной и информационно-просветительской работы учреждениями здравоохранения, образования, культуры, социальной защиты населения, подростково-молодежными клубами, общественными объединениями и др.;

- инфраструктурном: создание условий для ведения здорового образа жизни в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), развитие сети физкультурно-спортивных и досуговых организаций, региональных профилактических организаций (центров медицинской профилактики, восстановительной медицины и реабилитации); проведение экологического контроля; оснащение образовательных, медицинских и др. учреждений, организаций необходимым оборудованием и проч.;

- личностном: формирование системы ценностных ориентаций молодого человека, желание самого человека вести здоровый образ жизни.

Процесс оздоровления молодежи только начался, но неустанно набирает обороты. Желание поменять образ жизни, сделать ее лучше, как цемент крепнет в сердце русского человека. А все потому, что здоровье наше всё.

РЕСОЦИАЛИЗАЦИЯ ОСУЖДЕННЫХ ПОСРЕДСТВОМ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Егорова Т.А., Юматова Ж.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

Осужденные в местах отбывания наказания подвержены действию угнетающих факторов: режим, распорядок дня, условия отбывания наказания и окружающая их тюремная среда, тюремная субкультура. Возвратить осужденного к нормальной жизнедеятельности, помочь приобрести необходимые ему возможности и способности к жизни в обществе с соблюдением норм права – это важный аспект в деятельности уголовно-исправительных учреждений. Ресоциализация личности осужденных связана с переориентацией ценностей, а также с выработкой устойчивого социально-положительного поведения. Она будет наиболее эффективна, если человек целенаправленно будет реализовываться в той сфере, которая для него значима: культурная, спортивная, трудовая и другие [2].

Исправительное учреждение должно исполнять наказание, устанавливая принудительный порядок его отбывания, то есть режим, определяющий не только рамки поведения осужденных, но и границы проведения с ними исправительного воздействия. Чрезвычайно важно, чтобы в данных условиях не была принижена личность осужденного и чтобы к нему относились как к человеку, а не как к чуждому элементу общества. Процесс ресоциализации не должен формировать у осужденного отрицательные качества, негативно воздействовать на его психику. В конечном счете, человек должен быть открытым и способным формировать положительные качества личности, что