

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Андреева Е.Д., Овчинникова Л.В.

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

В современном мегаполисе проблема здоровья и формирования здорового образа жизни среди подростков является не просто чрезвычайно важной, а ключевой для всей нашей страны. Плохая экология, некачественные продукты питания, неправильный режим дня, плохие социальные условия и многое другое влияют на наше физическое и психическое здоровье. Для современной молодежи требуется много времени, сил, а главное здоровья, чтобы достичь высоких результатов. Именно поэтому с ранних лет начинают прививать здоровый образ жизни и везде его пропагандируют, пока нет сформировавшихся вредных привычек и неправильных идеалов. В первую очередь здоровый образ жизни должен закладываться родителями на собственном примере, далее в детском саду воспитателем, в начальной и средней школе коллективом педагогов.

Молодежь не задумывается всерьез над своим здоровьем, потому что молодой организм полон сил и энергии, и он эффективно борется с вредными факторами окружающей среды. Не предавая особенного значения ухудшению своего здоровья, человек может приобрести хроническое заболевание. Поэтому здоровый образ жизни активно пропагандируют среди молодежи. Укрепление иммунитета, профилактика болезней, постоянные занятия физической культурой, участие в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой культуре оставляют добрый след в жизни студента, помогают учебе. Физическая культура становится неотъемлемой частью общей культуры обучающихся, она входит в каждую группу в жизнь каждого студента. Ежегодно студенты принимают участие в соревнованиях, эстафетах, кроссах, спортивных играх. Активная пропаганда, позволяет все большему числу студентов впустить мир спорта в свою жизнь. Деятельность спортивных

студенческих отрядов призывает к выполнению физических упражнений, а, следовательно, побуждает интерес к систематическим занятиям спортом, вырабатывает привычку к личной и общественной гигиене, повышает социальную жизненную активность, формирует умения и навыки, в выравнивании важных для человека видов движений. Также важно, чтобы государство поддерживало молодежь, заинтересованную в ведении здорового образа жизни, и предоставляло помощь в создании многочисленных секций, спонсировало строительство новых стадионов, спортивных площадок, не забывало и про их реконструкцию.

Существует великое множество различных концепций, учений и методик по ведению здорового образа жизни. Спорт помогает развивать силу воли, бороться с ленью и оказывать внимание своему здоровью. Пропаганда здорового образа жизни среди молодежи выделяет следующие направления: правильное питание, здоровый сон, активный образ жизни, укрепление нервной системы, закаливания, отказ от вредных привычек, соблюдение гигиены.

Правильное питание для молодёжи – основа здоровья. Меню молодого человека должно быть разнообразным и включать в себя все необходимые микроэлементы. Именно в подростковый период возможны «срывы» – появление юношеской язвенной болезни, невротозов, изменений артериального давления, нарушения обмена веществ. Вот почему так важно внимательно отнестись к организации режима питания. Особенно большое значение имеет необходимое содержание в рационе подростка белка, так как белок служит основой для построения новых тканей. Последние исследования показали также зависимость между содержанием белка в питании и способностью организма сопротивляться инфекционным заболеваниям.

Белки содержатся как в животных, так и в растительных продуктах. Для организма наиболее полезны белки, близкие по своему составу к белкам тканей человека. Речь идет о белках животного происхождения – о белках молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, яиц.

Рацион подростка должны входить в достаточном количестве и жиры. Наиболее ценны молочные жиры – сливочное масло, жир сливок, сметаны, сыра, творога. Свиное сало, говяжий жир и особенно бараний плохо усваиваются, содержат мало витаминов, поэтому в больших количествах применять их не следует. Животные и растительные жиры при правильном сочетании дополняют друг друга недостающими жизненно важными веществами. Животные жиры, содержащие витамины А и D, почти лишены полиненасыщенных жирных кислот. В растительных жирах нет этих витаминов, но зато они содержат в большом количестве такие кислоты. И конечно углеводы – главный источник энергии. Они также необходимы развивающемуся организму. Витамины – такая же необходимая часть пищи, как белки, жиры, углеводы. Они нужны для правильного роста и развития. Витамины участвуют во всех обменных процессах, происходящих в организме, повышают его выносливость и устойчивость. Недостаток витаминов может не вызвать заметных болезненных проявлений, однако подросток становится раздражительным, быстро утомляется, снижается его работоспособность.

Ещё одна важная составляющая для молодого организма это здоровый сон. Сон – это необходимое, естественное состояние организма, во время которого происходит восстановление работоспособности человека. Здоровый сон необходим всем людям, каждая стадия такого сна очень важна для полноценного восстановления организма. Отсутствие здорового сна уничтожает иммунитет, здравомыслие, понижает работоспособность, выбивает из колеи даже самых сильных и здоровых людей. Научные опыты показали, что средняя продолжительность сна составляет 7-8 часов. Теоретически, этого времени достаточно для полноценного восстановления организма и отдыха. Сон для студента – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха, самый эффективный способ снятия умственного и физического напряжения, полученного в течение учебного процесса.

Ведение здорового образа жизни является одной из главных задач в профилактике, а также в предотвращении возникновения заболеваний и

болезней у современной молодёжи. Здоровый образ жизни имеет не только оздоровительное направление, но и большое воспитательное значение, воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность.

Список литературы

1. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. 320 с.

2. Абросимова М.Ю. Здоровье молодёжи / М.Ю. Абросимова и др. – Казань: «Медицина», 2007. 220 с.

3. 10000 советов. Как избавиться от алкоголизма и наркозависимости / сост. Н.В. Белов. – М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2005. 400с.

4. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. 256 с.

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ РОССИЙСКОГО И МИРОВОГО УРОВНЯ

Ахтарова А.Д., Медведева С.А.

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

На сегодняшний день, как государство, так и общество в целом нуждаются в квалифицированной подготовке спортсменов Российского и мирового уровня. В связи с этим, институты физической культуры берут на себя ответственность при подготовке специалистов, защищающих честь страны на соревнованиях международного уровня. На базе вузов осуществляется развитие студенческого спорта, преподаватели выражают активную позицию взаимодействия с молодежью, прививая основы здорового образа жизни, поддерживая увлечения и спортивные интересы.

Существует специальная Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы». В ней заключена глобальная цель, а именно, укрепление здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и