

2. Мартинчик А.Н., Маев И.В., Петухов А.Б. Питание человека (основы нутрициологии). Под ред. проф. А.Н. Мартинчука. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2002. – с. 141-155.

3. Правильное питание. Полный справочник. – М.: ЭКСМО, 2008. – с. 393–421.

**Ю. О. Новокрещенная, О. С. Кропотухина**  
Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

## **СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Физическая культура – одна из главных составляющих здорового образа жизни. Об этом известно давно и написано много. Но для того, чтобы люди осознавали это и занимались физкультурой – нужно заниматься физическим воспитанием с детства.

Появление первых физкультурно-оздоровительных технологий произошло задолго до того момента, когда в обиходе медиков появился термин «ЛФК» (лечебная физическая культура). Известно, что воздействие природных факторов, а также физических нагрузок было оценено человеком много веков назад, а, следовательно, подобные технологии, интуитивно или осознанно применяются человеком для оздоровления на протяжении очень долгого времени.

Сегодня известно, что организм человека устроен таким образом, что наличие нагрузок и движения в его жизни является основным условием его нормальной работы. При этом нагрузки должны быть сбалансированными, оптимальными - только в этом случае их следствием станет укрепление здоровья. При чрезмерных или вредных нагрузках человеческий организм

оказывается под угрозой болезни либо гибели.

Для того, чтобы обеспечить человека «правильными» нагрузками, в настоящее время применяются различные физкультурно-оздоровительные технологии. Используя те или иные методы оздоровления, каждая из этих технологий имеет одну и ту же суть. В основе любой физкультурно-оздоровительной технологии лежит стремление добиться физического благополучия и поддерживать его на достигнутом уровне, а также снизить риск развития заболеваний. Именно в соответствии с этими целями определяется характер и порядок выполнения конкретных действий, комплекс которых и образует физкультурно-оздоровительную деятельность.

Физкультурно-оздоровительная технология становится той базой, основой, на которой держится сам процесс оздоровления. Каждая физкультурно-оздоровительная технология описывает весь процесс оздоровления полностью, дает подробные пояснения и инструкции относительно реализации каждого из его этапов.

В соответствии с этими инструкциями работа может вестись по трем направлениям:

- пребывание пациента в рекомендованном ему климате на протяжении определенного периода времени;
- принятие пациентом конкретных оздоровительных процедур (грязелечение, SPA и т.д.)
- занятия физической культурой в рамках оздоровления (например, аэробика, бег, плавание).

При этом работа в каждом из этих направлений ведется с той интенсивностью, которая позволяет реализовать именно оздоровление организма. Иными словами, занятия бегом, например, назначаемые в рамках реализации физкультурно-оздоровительной технологии, проводятся так, чтобы укрепить мышцы пациента, улучшить состояние его организма. При этом достижение спортивных результатов не входит в круг задач пациента, а иногда и исключается из этого круга строжайшим образом, потому что при

увеличении нагрузки она может оказаться чрезмерной и, следовательно, вредной для организма.

Различают традиционные народные оздоровительные системы, (например, аюрведа, йога) и современные научно обоснованные системы (фитнес, велнес, шейпинг, аэробика). Различают народные, сложившиеся тысячелетиями, и авторские методики оздоровления. Различают комплексные методики оздоровления и простые, затрагивающие только одну сторону оздоровления. Различают инновационные (от слова инновация – нововведение), разработанные на научной основе и оригинальные, разработанные по наитию (например, оздоровление по Иванову).

Главной идеей сохранения, укрепления здоровья и профилактики заболеваний является оздоровительная программа, различная для каждой категории населения (дети, молодежь, взрослые и пожилые люди) или индивидуально для конкретного человека, которая включает семь основных технологических направлений:

1. Натуральное здоровое и рациональное питание (поддержание энергетического баланса организма).
2. Очищение (имеется в виду выведение ненужных метаболитов, шлаков из организма).
3. Физическая активность и физическая тренировка, включающая в себя все возможные технологии массового спорта и оздоровительной физической культуры.
4. Рекреация (отдых, развлечение, восстановление).
5. Здоровая среда жизнедеятельности.
6. Режим труда и отдыха.
7. Психическое оздоровление.

Физические упражнения и факторы природы, по всей видимости, всегда интуитивно или осознанно использовалась человеком для целей оздоровления. Организм человека устроен так, что воздействие на него определенной физической нагрузки или факторов окружающей среды

приводит к переходу его на новый более здоровый уровень функционирования. Человек просто не может жить без движения и нагрузок. Чрезмерные и вредные нагрузки приводят к болезни и гибели, а оптимальные – к оздоровлению и к продлению жизни.

Неудивительно, что правила здорового образа жизни заложены в библейских заповедях. Если человек настроен на положительные ценностные ориентации, то у него здоровый дух, здоровые поступки, здоровое поведение и здоровый образ жизни.

### **Библиографический список**

1) Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс].  
Режим доступа: <http://go.utmn.ru/?p=2648>

2) Райфшнайдер Т.Ю. Профилактика распространения ВИЧ-инфекции и формирования здорового образа жизни в рамках деятельности ФГНУ «ЦПВ и СППДМ», г. Москва [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://cipv.ru/pages>

3) Современные физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2009N3/p33-40.htm>

**И. В. Овчинников, А. В. Втюрин, В. А. Коршунова, И. Н. Коршунова**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

## **НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РАСПРОСТРАНЕНИЯ КУРЕНИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ**

Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности. В данный