

наклоненной. Такая поза может спровоцировать нарушение мозгового кровоснабжения и сдавливание межреберных нервов, а в результате ты получишь головную и сердечную боль, снижение памяти и повышенную утомляемость.

За пределами рабочего офиса необходимо соблюдать классические правила здорового образа жизни: правильное сбалансированное питание, полноценный сон, своевременное обращение за медицинской помощью, и обязательное соблюдение необходимого режима двигательной активности (регулярные занятия физическими упражнениями и спортом). Комплексы физических упражнений необходимо подбирать с учетом здоровья человека, уровнем его физического развития, возраста и предпочтениями к тому или иному виду спорта.

Список литературы

1. Лечебная физическая культура: учебник для студентов высш. учеб. заведений / под ред. С. Н. Попова. Москва: Издат. центр «Академия», 2004. 416 с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2003. 480 с.

Чванова Е.В., Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Здоровый образ жизни молодой семьи как один из факторов ее благополучия

Семья представляет собой малую социально-психологическую группу, основанную на браке или кровном родстве, члены которой взаимосвязаны общим бытом, помощью и нравственной ответственностью за свои поступки. Семья одновременно является и социальным институтом, удовлетворяющим потребностям общества в воспроизводстве населения, реализации общественного потребления и передаче культурного наследия.

Семья стоит у истоков становления личности, её нравственного и физического здоровья, является институтом первичной социализации, а также источником воспроизводства жизни. Семья обеспечивает своим членам чувство безопасности, принадлежности к социуму, возможность самоутверждения и эмоциональные связи. Человек в семье приобретает культуру и навыки, которые позволяют ему существовать в обществе, а также передавать данные ценности и опыт последующим поколениям.

Согласно Распоряжению Правительства РФ «Основы государственной молодежной политики РФ до 2025 года» молодой является семья, состоящая в первом зарегистрированном браке, в которой возраст каждого супруга либо одного родителя в неполной семье не превышает 30 лет (для участников жилищных программ поддержки молодых семей возраст супругов увеличивается до 35 лет).

Благополучная молодая семья как социальный институт должна обеспечивать воспроизводство физически здорового и психически полноценного потомства, воспитание и социализацию подрастающего поколения, формирование российского самосознания, гражданственности и преемственности народных и национальных социокультурных ценностей у детей, условия развития личности, личных интересов и укрепления здоровья каждого члена семьи.

В настоящее время семья подвергается серьезным изменениям и модернизации в связи с неблагоприятными социально-экономическими условиями такими, как переход к рыночной экономике, нестабильность социальной системы, низкий материальный уровень жизни, проблемы профессиональной занятости, а также благодаря общеевропейской тенденции трансформации института семьи, нарушению политической направленности государства и ценностных ориентаций населения.

Общество превращается во враждебную для молодой семьи социальную среду. Нарастает неопределенность в развитии семьи из-за стихийного,

непредсказуемого характера реформ, что затрудняет планирование молодыми людьми своей семейной жизни.

Меняется структура семьи, усложняются ее функции, деструктивные процессы, появляются новые ориентиры и мотивы заключения брака, формируется современная политика в отношении семьи. Наиболее остро такие негативные тенденции, как рост числа разводов, снижение рождаемости, нарастание внутрисемейного насилия, увеличение различного рода девиаций происходят в молодой семье.

Молодые семьи в процессе становления и жизнедеятельности испытывают трудности, качественным образом влияющие на развитие каждой из них. В связи с этим существует множество проблем, с которыми может столкнуться молодая семья. Молодым семьям современной России свойственны не только социально-экономические, социально-психологические, но и медицинские проблемы.

Благополучие семьи во многом зависит от состояния здоровья молодых людей, вступающих в брак. Необходимым условием для становления здорового народа, здоровой нации является формирование здорового образа жизни в семье. Здоровый образ жизни способствует развитию духовной культуры человека, укреплению внутрисемейных отношений, поддержанию высоконравственных отношений с окружающими людьми, преодолению психоэмоциональных трудностей и стрессовых ситуаций.

Охрана здоровья в репродуктивном возрасте имеет большое значение, так как его уровень определяет уровень рождения детей в семье. Если по каким-либо обстоятельствам репродуктивность нарушена, в старшем возрасте становится труднее обеспечить деторождение. Следовательно, медицинские проблемы занимают в жизни молодых семей важное место, несмотря на то, что молодые супруги не всегда уделяют им должное внимание.

В настоящее время приоритетность медико-социальной помощи молодой семье обусловлена высокой потребностью в ранней профилактике семейного неблагополучия путем создания здоровьесберегающей среды, минимизации

влияния социальных рисков на жизнедеятельность семьи, в инновационных здоровьесберегающих технологиях, направленных на позитивное развитие потенциала здоровья молодой семьи.

Физическая культура, в плане системного формирования ценностных ориентаций здорового образа жизни молодой семьи, ставит перед собой решение следующих важных задач:

- укрепление и повышение уровня здоровья, развитие физических способностей;
- овладение жизненно-важными двигательными навыками, умениями, использование их в повседневной жизни;
- формирование здорового образа жизни;
- повышение грамотности в вопросах самостоятельного использования различных упражнений и видов спорта для решения оздоровительных задач;
- овладение основами семейного физического воспитания;
- формирование потребности в физическом совершенствовании и навыков организации досуга с использованием средств физической культуры.

На основе Указа Президента Российской Федерации «Об утверждении приоритетных направлений в сфере оказания общественно полезных услуг», вступившего в силу 08.08. 2016г. разрабатываются различные программы и проекты с целью приобщения к здоровому образу жизни всех групп населения, в том числе и молодых семей.

Основные задачи, стоящие перед данными проектами: разработка социальной рекламы, пропагандирующей здоровый образ жизни, формирование знаний и навыков граждан РФ в сфере здорового питания, укрепление института семьи через выполнение государственных программ и работу общественных организации – клубов, воспитание неприятия вредных привычек молодежью, привлечение граждан к активной общественной деятельности.

Для реализации выше перечисленных задач необходимо:

- внедрение в учебные программы не только общей информации о здоровье, но и по тематике репродуктивного здоровья;
- привлечение специалистов в области здорового образа жизни (спортсменов, врачей, диетологов и т.д.) для проведения лекций, мастер-классов;
- проведение выездных спортивных мероприятий;
- разработка информационной литературы по вопросам правильного питания, производственной гимнастики, здоровьесберегающих технологий.

Формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья супругов способствуют также клубы молодых семей. В настоящее время на территории России созданы и функционируют порядка 1500 клубов молодых семей, большое внимание которых уделяется именно на консультационную и просветительскую деятельность, в том числе по вопросам здорового образа жизни, охране здоровья не только супругов, но и детей. Клубы проводят спортивные мероприятия, организуют досуг молодых семей благодаря таким направлениям как семейный туризм, занятия танцами и фитнес.

Внедрение в массовое сознание установки на спортивный семейный отдых – семейный туризм, семейные прогулки, семейные занятия физкультурой возможно благодаря институтам гражданского общества.

Так в семье среди многих факторов здорового образа жизни особое место занимают соблюдение режима труда и отдыха, правильное питание, здоровый сон, активная мышечная деятельность, закаливание организма, профилактика вредных привычек, знание требований санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая регуляция.

Благодаря гармоничному распорядку дня члены семьи предотвратят истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия, тем самым укрепляя здоровье и улучшая самочувствие.

Регулярная физическая и интеллектуальная нагрузка позволит всем членам молодой семьи развить силу, выносливость, укрепить здоровье и предупредить неблагоприятные изменения в самочувствии, спасти от гиподинамии – малоподвижного образа жизни и его последствий.

Вследствие рационального питания супруги обеспечат себя энергией и полезными веществами, поддерживающими жизнедеятельность организма.

Одним из эффективных способов укрепления здоровья является закаливание, способствующее укреплению иммунитета и общего здоровья. Закаленный человек становится выносливее, сдержаннее, уравновешеннее, у него отмечается повышение работоспособности и улучшение настроения.

Таким образом, немаловажное значение молодой семьи должно отводиться формированию здорового образа жизни всех ее членов. Конструирование правильного отношения супругов к собственному здоровью, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом, противостояние формированию негативных, разрушающих здоровье моделей поведения поможет развить потенциал здоровья и обеспечить воспроизводство физически здорового и психически полноценного потомства.

Список литературы

1. Анафьянова Т.В. К вопросу о стратегии развития потенциала здоровья молодых семей/ Т. В. Анафьянова // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – №5. С. 13-15.
2. Маратова А.М. Здоровый образ жизни – гармония жизни и здоровье человека / А. М. Маратова // Наука и современность. – 2013. – №22. С. 16-20.

Чекан Е.А., Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург

Инновации в физическом воспитании для его популяризации у студентов

На современном этапе развития общества значительные преобразования происходят в системе образования. В настоящее время учащиеся высших