

оздоровительной физической культурой не ставят себе задачу достижения каких-либо спортивных результатов. Здоровье является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. В современном обществе интерес к занятиям физической культурой и спортом становится достаточно популярным. Это свидетельствует о том, что оздоровительная физическая культура, рассматривающая здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности и образом жизни, становится одним из жизненно важных приоритетов современного человека. Это основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности. В своей работе с дошкольниками мы используем следующие здоровье-сберегающие технологии: плавание как оздоровительный вид спорта, дыхательная гимнастика, релаксация, аэробика, упражнения на степ-досках, фит-бол мячах, игровой стрет-чинг, психогимнастика, упражнения на развитие гибкости, правильной осанки, коррекция плоскостопия, дни здоровья, походы в лес и другие виды деятельности. В конце занятия чередуем использование игр малой подвижности и дыхательная гимнастика, релаксации. Эта технология позволяет через воображение ребёнка воздействовать на ЦНС успокаивающе, расслабляюще. На помощь здесь приходят музыка (музыкотерапия), шумы природы, голос взрослых, пение птиц, классическая музыка. Таким образом, очень важно, чтобы технология имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровье-сберегающая деятельность в итоге сформировала у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие. Применение в работе с детьми дошкольного возраста физкультурно-оздоровительных технологий повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у педагогов и родителей положительные мотивации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников и своих детей.

Библиографический список

1. Бабичева И. В. Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию. Молодой ученый. — 2014.
2. Оськина Т. В. Современные физкультурно-оздоровительные технологии как средство здоровьесбережения в ДОУ -2013.

Еговцева И.И., Котельников С.А.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация. Очень важно, чтобы каждый человек помнил, что здоровье — это его богатство, для сохранения которого необходимо заботиться о себе и заниматься спортом. Прививать любовь к спорту и привычку следить за своим здоровьем необходимо с детства. Только тогда мы будем иметь здоровую молодежь, способную активно работать, созидая национальное богатство.

Ключевые слова: здоровье, статистика, молодежь, спорт.

Здоровое тело и организм, безусловно, являются самым большим богатством для каждого человека. В сумасшедшем ритме жизни 21 века каждому человеку очень важно успевать заботиться о своем здоровье, особенно это касается молодых людей, ведь стоит им только дать себе небольшую передышку или расслабиться, как тут же они пропускают что-то интересное. Данная тема очень актуальна и касается каждого из нас т.к. молодежь – будущее нашей страны, поэтому необходимо делать все возможное, чтобы подрастающее поколение было здоровым.

Фундамент здоровья молодежи формируется в детском и подростковом возрасте. Статистические данные свидетельствуют, что уровень заболеваемости подростков традиционно выше, чем всего населения. Самыми распространенными являются болезни органов дыхания. В структуре первичной заболеваемости подростков они занимают около половины всех случаев. На втором месте – травмы и отравления, на третьем – болезни кожи и подкожной клетчатки. Состояние здоровья молодых людей определяет множество факторов – как объективных: экология, здравоохранение, качество условий жизни, так и субъективных. Считается, что в молодом возрасте решающее значение имеют субъективные причины. А это - осознание ценности здорового образа жизни, занятия физической культурой и спортом, отсутствие таких привычек, как злоупотребление алкоголем и табакокурение.

Несмотря на очевидность вреда курения, судя по данным опроса учащейся молодежи, ежедневно курят 34% опрошенных юношей. Регулярными курильщиками являются 22% девушек. Каждый восьмой юноша и каждая двадцатая девушка отметили, что несколько раз в неделю или даже ежедневно употребляют пиво. Физкультуре и спорту уделяют внимание менее половины опрошенных подростков (45%). Отвечая на вопрос о том, что сдерживает их от занятий физкультурой и спортом, 24 % ссылались на отсутствие свободного времени, 16 % - на большую нагрузку в учебном заведении, 15% - на лень, а 10% ответили, что никак не могут организовать. Следствием пренебрежения физкультурой и высоких учебных нагрузок являются многие нарушения здоровья.

Характеризуя состояние своего здоровья, большая часть опрошенных подростков оценили его, как хорошее. Каждый третий ответил, что довольно часто болеет или чувствует себя нездоровым, а 5% опрошенных указали на плохое состояние своего здоровья, однако, мы все чаще слышим, что заболевания «молодеют». Если раньше инфаркт, инсульт, диабет и прочие проблемы со здоровьем встречались в основном у взрослых людей после 40-50 лет, то сейчас с такими проблемами могут столкнуться молодые люди 20-25 лет.

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье людей лишь на 15% зависит от медицины. Поэтому каждый понимать свою потребность быть здоровым и делать все возможное для этого. Прививать любовь к спорту и привычку следить за своим здоровьем необходимо с детства. Только тогда мы будем иметь здоровую молодежь, способную активно работать, создавая национальное богатство.

Здоровье относится к универсальному, имеющему и материальный и духовный аспекты, феномену. Н.А. Добролюбов отмечал, что болезни и патологические рас-

стройства не дают человеку «возможности исполнять своего назначения» и совершать «возвышенную духовную деятельность».

Здоровье каждого представляет большую ценность как для самого человека, так и для государства. Мы должны заботиться о своем здоровье, ведь как гласит старая, всем известная поговорка – «здоровья за деньги не купишь». Спорт – это залог здоровья, поэтому необходимо хотя бы пару раз в неделю уделять время для тренировок. Это позволит не только выместить все негативные эмоции без какого-либо вреда, но и принесет большую пользу вашему физическому состоянию. Занимаясь спортом, человек облагораживается и сохраняет отличную физическую форму на протяжении многих лет.

Библиографический список

1. Спорт лучшая помощь здоровью [Электронный ресурс]: Физкультура – 2013г. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/sport-luchshaya-pomoshch-zdorovyu> - 25.03.2015
2. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт : Методология, теория, практика .- изд-во: . Москва, Академия 2006
3. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е.В.Морозова // Вестник Удмуртского университета. - 2003. - №10. - С.161.
4. Соковня-Семенова И.И Основы здорового образа жизни. - М.: Сфера, 2003. С. 4

Зырянова А. С., Голых М.Н.

МАОУ ДО СДЮСШОР «Уралочка» по волейболу;
ГБПОУ СО "Екатеринбургский техникум
химического машиностроения"
г. Екатеринбург, Россия

ЗДОРОВАЯ МОЛОДЕЖЬ – ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ

Аннотация. Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы, следовательно, основную цель мы видим в формировании пользователей ценностного отношения к своему здоровью, навыков культуры здорового образа жизни, приобщении к занятиям физической культурой и спортом. Данная статья предназначена для того, чтобы повысить эффективность формирования у людей понятия ценности здоровья

Здоровье – нормальное физиологическое функционирование всех здоровых органов и систем, как в обычных условиях, так и в период физических и психических нагрузок.

Молодёжь — это особая социально-возрастная группа, отличающаяся возрастными рамками и своим статусом в обществе: переход от детства и юности к социальной ответственности.

Нация (от лат. *patio* — племя, народ) — социально-экономическая, культурно-политическая и духовная общность индустриальной эпохи.