

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.

Ценность — важность, значимость, польза, полезность чего-либо. Внешне ценность выступает как свойство предмета или явления. Однако значимость и полезность присущи им не от природы, не просто в силу внутренней структуры объекта самого по себе, а являются субъективными оценками конкретных свойств, которые вовлечены в сферу общественного бытия человека, человек в них заинтересован или испытывает потребность.

В современном мире решающим фактором экономического, политического и социального развития является сохранение здоровья людей, и, прежде всего здоровья подрастающего поколения. Современная молодёжь в последние годы предоставлена сама себе. Здоровый образ жизни среди молодежи, к большому сожалению, теряет свою популярность, и большой акцент их направлен на вредные привычки. В стране более 2,5 млн. человек страдают алкоголизмом. Среди них 60 тыс. детей. Либерализация экономики обернулась не только возросшим оборотом спирта, спиртосодержащих продуктов, но и ростом смертности от причин, связанных с алкоголем.

С 1990 по 2005 г. эта цифра составила более 62 тыс. человек в год. Табачный дым содержит свыше 4000 химических соединений, более 40 из них вызывают рак, а несколько сотен являются ядами. Легкие курильщика со стажем — это черная, гниющая масса. Сильнейший удар наносится по сердцу и сосудам. Россия занимает одно из первых мест в Европе по количеству курящих: это более 50 % населения. Курят 65 % мужчин, 30 % женщин, 40 % городских девочек - старшекласниц и 60 % мальчиков. Для большинства это привычка, для кого-то — дань моде, юноши хотят выглядеть взрослее, девушки — эффектнее. Красивая жизнь. Как «там». А «там», кстати, уже давно немодно. Сравните: в России заядлыми курильщиками являются 70 % мужского населения. В Германии — треть взрослых мужчин, в Финляндии — 27 %, в Нидерландах — 3 %. Недавно Госдума проголосовала за присоединение России к рамочной конференции Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака. Специалисты уверены: курение — это болезнь. Самая настоящая и очень трудно поддающаяся лечению.

В стране более 2,5 млн. человек страдают алкоголизмом. Среди них 60 тыс. детей. Либерализация экономики обернулась не только возросшим оборотом спирта, спиртосодержащих продуктов, но и ростом смертности от причин, связанных с алкоголем. С 1990 по 2005 г. эта цифра составила более 62 тыс. человек в год. Средняя продолжительность жизни больных алкоголизмом на 15-20 лет короче, чем у людей, не злоупотребляющих спиртным. По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголизм и связанные с ним заболевания стоят на 3-м месте после сердечно-сосудистых и онкозаболеваний. Так создаётся новый стереотип жизни с обязательным присутствием алкоголя. Подростки с низкой самооценкой, низким статусом в школе и дома, обретают в алкогольных группах комфорт, ощущение дружбы, взрослости. Подростки само утверждают тем, кто больше выпьет. В таких компаниях культивируется эйфория, в поведении много показного, истерического.

Наркомания поражает молодых людей всех слоёв общества. В борьбе с ней много трудностей, одна из главных — подростковая психология. Подростку хочется

казаться взрослым, «крутым», чтобы его не считали слабаком, «маменькиным сыном». Стать изгоем в компании – страшнее для него нет наказания. Что ему лекции о вреде наркотиков? Проблемы будут завтра, а он живёт сегодня. Употребить наркотики подросток может из любопытства, от одиночества, скуки, из чувства бунтарства, самоутверждения и т. д. Каждый считает, что он сильный и у него привыкание к «дозе» не произойдёт. Первый шаг чаще всего ведёт к пропасти. На начало 2006 г. число граждан России, употребляющих наркотики регулярно, превышало 6 млн. человек (имеются и такие цифры – 12 млн. чел.). Наркомания превратилась в масштабную общенациональную проблему, несущую прямую угрозу государству. Средний возраст приобщения к наркотикам в России – 15-17 лет, участились случаи первичного употребления наркотиков детьми 11-12 лет. Наркоманы становятся основной причиной роста числа ВИЧ-инфицированных. Удельный вес преступлений, связанных с наркоманией, за последние 2 года вырос 15,5 % до 21,0 %.

Здоровый образ жизни включает в себя как минимум пять составляющих: — рациональное питание; — отказ от вредных привычек; — занятие спортом; — закаливание; — хорошая экологическая среда. Так на самом деле наше здоровье зависит от 4 основных факторов, это: — наследственность; — окружающая среда; — стресс; — питание. Пиццы, чипсы, лапша – это не то, что нужно нашему организму. Витамины, минералы, энзимы, клетчатка, аминокислоты – все это необходимо нашему организму для нормального функционирования и развития. Люди на самом деле неправильно питаются, но не они одни виноваты в этом. Сегодня происходят большие изменения в пищевой промышленности. Сейчас она переименовалась в химическую промышленность, потому что то, что мы сейчас потребляем почти на 80% — химические продукты, большей частью содержащие ГМО. Наверное, следует проводить контроль в пищевой промышленности и информировать население о принципах правильного питания. Нужно осознавать важность здорового образа жизни. Понимать, что именно от него зависит наша жизнь и здоровье будущего поколения.

Соблюдать элементарные правила здорового образа жизни и быть здоровым — это самое необходимое условие нашего времени. Здоровый образ жизни – важнейшая составляющая существования современного человека. Он обеспечивает всестороннее раскрытие творческих способностей, рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов каждого человека в интересах общества и всестороннего удовлетворения личных потребностей, основанных на высоконравственной морали. Образ жизни человека в значительной мере определяется и формируется культурой личности и общества. 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.

Таким образом, нужно уделять большое внимание физическому оздоровлению нации. Стратегия развития физической культуры и спорта направлена на качественное улучшение физического здоровья населения, и в первую очередь молодого поко-

ления, на основе повышения уровня физкультурно-оздоровительной и профилактической работы среди дошкольников, учащихся и студенческой молодежи, а также по месту жительства и в трудовых коллективах.

Библиографический список

1. Герасименко, Н. Табачный дым под контролем ВОЗ: [беседа с заслуж. Врачом РФ Н. Герасименко/ беседовал П. Пальчиков]// Российская газета. – 2008. – 20 мая. – С. 19.
2. Зачесова, Е. Не навреди!: [о необходимости здоровьесберегающего подхода в школьном образовании]/ Е. Зачесова// Учительская газета. – 2008. – 29 апреля. – С. 4.
3. Сенькина, Н. Новое поколение выбирает здоровье: [о здоровом образе жизни, дан тест «Мое здоровье и экологии»]/ Биология (ПС). – 2007. - №6. С. 7-13.

Иванов С.А., Сапова П.Ф.
Уральский государственный
университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАДЕЖНОСТЬ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Чрезмерное использование современных гаджетов, увлечение современными технологиями сильно изменяет жизнь людей, вызывают зависимость от технических устройств. При этом изменения могут носить негативный характер.

Ключевые слова: студенты, зависимость, гаджеты, здоровье

Актуальность проблемы. Негативные эффекты при использовании современных технических устройств – отрицательное воздействие на функциональное состояние организма, нарушение сна, ухудшение работоспособности, снижение стрессоустойчивости, повышение тревожности и другие [1, 2, 3].

В связи с этим, возникла необходимость изучения влияния современных технических устройств на самочувствие студентов Уральского государственного университета путей сообщения, что обусловлено необходимостью обеспечения физической надежности и готовности студентов к активной жизнедеятельности и высокопродуктивной работе в сложных современных условиях.

По результатам проведенных исследований определено, что студенты Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС) не более 1/3 части времени, затраченного на использование технического устройства, студенты используют по назначению. Большую часть времени студенты тратят на общение и игры, чтобы расслабиться после учебных занятий [1].

Установлено, что регулярно студенты начали пользоваться компьютером 10-15 лет назад. При использовании компьютера, большинство респондентов, не проводит профилактические мероприятия, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья и самочувствие [1].