

дентов считают, что кратковременное использование данных препаратов не принесет вреда для их здоровья, при этом создаст предпосылки для более быстрого наращивания мышечной массы. Однако большинство студентов (n=88 %) выступают против применения стероидов, из них 24 % отдают предпочтение только натуральным продуктам, 64 % спортивному питанию, рекомендованное специалистами по бодибилдингу.

В заключение хотелось бы отметить, что анаболические стероиды – допинг, безжалостно разрушающий здоровье. Кроме того, повышенная работоспособность под их воздействием, через несколько недель по окончании их приема падает до исходного уровня и ниже. Это вынуждает снова и снова повторять курсы приема препаратов, постепенно увеличивая дозу, что особенно опасно, так как возникает зависимость. Таким образом, анаболические стероиды воздействуют не только на физическое состояние человека, но и имеют эффект психологической зависимости от них.

В доступной литературе, посвященной проблеме стероидов, имеются различные мнения о влиянии данных препаратов на организм человека, при этом практически отсутствуют научные данные по проблеме применения анаболических стероидов среди студентов-спортсменов и студентов-любителей, занимающихся силовыми тренировками, при этом как показал опрос, данная проблема существует, которую необходимо решать.

Библиографический список

1. Жалпанова Л. Ж. Спорт, который вас убивает. Изд-во: Вече, 2007. – 176 с. ISBN 5-9533-1728-X.
2. Maron, B.J. Cardiac disease in young trained athletes / B.J. Maron, A. Pelliccia, P. Spitiro // Circulation. – 1995. – Vol. 91. – P. 1596 –1601.

Космынина Т.О., Кузнецова Н.Н.

ФГАОУ ВПО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет»
г. Екатеринбург, Россия

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Аннотация. В работе рассказывается о здоровом образе жизни студента и его актуальности в наше время. Так же перечислены этапы, чтобы укрепить, поддержать и сохранить здоровье.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, студент, двигательная активность.

До сих пор вопрос о значимости здорового образа жизни считается довольно-таки актуальным в наше время. Поддержание здоровья очень важно для человека, а особенно для студента. Отсидеваясь на занятиях, нарушая часы сна, питаясь фаст-фудом и полностью отодвигая прогулки на свежем воздухе, обучающиеся подвергают свое состояние здоровья сильнейшему риску.

Здоровый образ жизни — это образ жизни человека, опирающийся на поддержание и укрепление здоровья с помощью различных профилактик, процедур и физических нагрузок.

В России проявляют заинтересованность в укреплении здоровья студента не только молодежь и их родители, но и будущие работодатели. Ведь нашей стране нужны здоровые и крепкие кадры, способные выдерживать различную тяжесть профессий. И поэтому защита здорового образа жизни студентов выступает в качестве главного вопроса современного общества.

Уже с ранних лет детям вбивают в голову идею о том, что ЗОЖ очень важен для человечества. И это правильно со стороны родителей. Прививая молодому поколению идею того, что здоровье нужно укреплять и защищать, родители повышают процент значимости поддержания здорового образа жизни среди детей, постоянно повторяя им одно и то же. В конце концов, после долгих объяснений, они поймут всю ценность своего здоровья, а в последующих годах своей жизни будут соблюдать его, поддерживать и, возможно, создадут новые или улучшенные способы укрепления здоровья.

Но если детям это легко объяснить — значимость здоровья, то подросткам, а тем более студентам, это уже сложная задача. Рассматривая образ жизни студенческой молодежи, то можно заметить, что они не интересуются своим состоянием здоровья. На данный момент для них более актуально получать высокие баллы, чем соблюдать режим сна или питания.

Воспринимая это как угрозу для самого общества, люди пытаются донести до студентов, что поддерживать и укреплять здоровье — необходимо. И если те, кто живут со своими семьями в квартирах, хоть как-то соблюдают данные нормы, то обучающиеся, которые проживают в общежитиях, нет. Ведь «упорхнув» из родительского дома, молодежь оказывается в трудных условиях для выживания. Ограниченные в денежных средствах, времени и личном пространстве студенты игнорируют все опасные факторы для сокращения здоровья.

По существу, чтобы изменить образ жизни молодежи, нужно понять причину его поведения и мотивы действий: ничего не происходит просто так. Но копаться в душевном мире студента может быть рискованно. Одно неправильное действие, и обучающийся будет убивать свое здоровье еще больше, чем раньше.

В современном обществе редко наступает тот значимый случай, когда студент начинает задумываться о своем здоровье. Все больше и больше отталкивают стандартные нормы.

Но, чтобы хоть как-то восстановить свое здоровье, студентам, следует соблюдать несколько шагов: организация сна, правильное питание, соблюдение правил личной гигиены, двигательная активность. Последнее, это наиболее важный шаг. Малоподвижный и сидячий образ жизни очень популярен у студентов, особенно у тех, кто связывает свою будущую профессию с компьютерной техникой, программированием или графическим дизайном.

Двигательная активность — это регулярные движения частями тела с помощью мышечной силы, при которых расходуется определенная часть энергии. Трудно переоценить значение двигательной активности для человека. В укреплении здоровья,

увеличении продолжительности жизни и повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды важная роль принадлежит систематической мышечной деятельности человека. Дозированная мышечная нагрузка способствует разрядке отрицательных эмоций, снимает нервное напряжение и усталость, повышает жизненный тонус и работоспособность. Занятия физическими упражнениями оказывают многостороннее положительное влияние на организм.

Соблюдая данные нормы, студент может вполне укрепить не только свое здоровье, но и тело, и спортивный дух. Важно, чтобы физическая активная деятельность выполнялась регулярно без вредных для ЗОЖ факторов. Приведенные выше шаги одни из немногих, которые улучшают и поддерживают здоровый образ жизни студента. Но режим сна, питания, соблюдение гигиены и физическая активность являются самыми основными из всех существующих.

Разумеется, студенты не смогут сразу восстановить или укрепить свой здоровый образ жизни, но данные шаги помогут им в этом. Нельзя запускать свое здоровье из-за учебы. И каждый учащийся должен это понимать.

Данные указания помогут укрепить физическое состояние организма не только студентам, но и населению России, которое тоже забыло, как важен и значим здоровый образ жизни в нашем современном обществе.

Костромина Т.Б.

МБДОУ № 463

г. Екатеринбург, Россия

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ

Аннотация. Плохое состояние здоровья и низкая посещаемость детей МБДОУ может понизить уровень качества образовательной деятельности у дошкольников. Поэтому необходимо сохранить здоровье дошкольника. Этим обуславливается актуальность выбранной темы использование здоровьесберегающих технологий в МБДОУ.

Ключевые слова: здоровьесбережение, воспитанники, технологии.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Традиции системы дошкольного образования и их развитие обеспечивают положительные тенденции охраны и укрепления здоровья воспитанников.

Учитывая важность сохранения здоровья подрастающего поколения, отдельные аспекты этой проблемы нашли отражение в работе отечественных и зарубежных авторов: М.В. Антропова, Р.И. Айзман, В.Ф. Базарный, М.М. Безруких, М.Я. Виленский, С.М. Громбах, Е.Н. Дзятковская, И.В. Дубровина, Н.Н. Куинджи, И.В. Кузнецова, В.Р. Кучма, В.Н. Ирхин, В.А. Сластёнин, Н.К. Смирнов, А.Г. Хрипкова и др.

К актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия – нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения; детские стрессы – нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе; тревожность – недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недоста-