

физической культурой и спортом: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием 25-27 октября 2018 г. / Моск. гос. акад. физ. культуры; под общ. Ред. В.В.Буторина. – Малаховка: МГАФК, 2018. – С.97-100.

3. Ханевская Г.В. Медико-биологические аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: решение актуальных проблем. / Материалы международной научно-практической конференции. Отв. ред. С.И. Хромина. Тюмень, 2019. С. 294-297.

Ханевская Г.В., Полякова И.М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ЗДОРОВЬЕ И ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О НЕМ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Аннотация. Статья посвящена вопросам, которые касаются современного представления о здоровом образе жизни (ЗОЖ). В частности, как влияют информационные технологии на наше представление о ЗОЖ, что и кто может вдохновить человека на здоровый образ жизни, представление молодежи о ЗОЖ.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, гигиена, социальное благополучие.

Для начала давайте разберемся, что же такое тот самый здоровый образ жизни и правильно ли мы понимаем его значение. Согласно результатам исследований учёных, понятие «здорового образа жизни» (ЗОЖ) и «здоровье» имеют разное смысловое значение.

Здоровье — нормальная функция организма на всех уровнях его организации, нормальный ход биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству. Динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой. Участие в социальной деятельности и общественно полезном труде, способность к полноценному выполнению основных социальных функций. Отсутствие болезни, болезненных состояний и изменений. Способность организма приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней среды [1].

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, которая обеспечивает физическое, душевное и социальное благополучие и долгие годы жизни. Образ жизни является одним из критериев общественного прогресса.

В настоящее время доказано, что из суммы всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50-55% приходится на образ жизни. В

свою очередь, к основным факторам, определяющим образ жизни человека, следует отнести:

- общая культура человека;
- благосостояние семьи;
- половые и возрастные особенности человека;
- общее состояние здоровья;
- экологию, окружающая среда;
- особенности трудовой деятельности (профессии);
- особенности семейных отношений и семейного воспитания;
- негативно сказывающиеся привычки человека;
- возможности удовлетворения биологических и социальных потребностей.

Таким образом, здоровье - это некий желательный, конечный результат, а здоровый образ жизни - это абстрактная характеристика некого процесса.

Решающее значение для развития современного общества имеет информация, знания и способы её получения. Такой тип общества принято называть информационным. Процесс интеграции информационных технологий и образования – это дань времени. Но ему сопутствует целый ряд рисков – в первую очередь, риски, связанные с возможностью получения негативной информации, способной принести вред здоровью и развитию подрастающего поколения. Получение современных знаний невозможно без обращения к источникам, доступ к которым значительно облегчен благодаря информационным технологиям, сетевым ресурсам, развитием СМИ.

Организм каждого человека индивидуальный и разобраться, что для нас окажется полезным, поможет медицина (анализы, пробы, УЗИ и др.). Врач может вам подобрать правильные лекарства, упражнения, диеты, путем специальных исследований, которые в домашних условиях провести невозможно. Поэтому, следует не заниматься самолечением и ходить к специалистам, во избежание неблагоприятных последствий и вреда для здоровья.

Но это не говорит о том, что информационные технологии, не помогают нам. В интернете существует огромное количество полезных сайтов и программ, где размещены официально-подтвержденные источники, и где мы можем прочесть полезные советы, которые помогут правильно заботиться о себе, нужно просто уметь отбирать информацию и быть внимательным, согласовывать с лечащим врачом методы профилактики.

ЗОЖ создает хорошие условия для комфортного течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных серьезных заболеваний и увеличивает продолжительность

жизни человека. При неправильном образе жизни, когда человек самостоятельно вредит своему здоровью, жизненные силы нашего организма направлены на лечение тех самых проблем, которые человек создал сам себе. При этом увеличивается вероятность заболеваний, организма с большей скоростью, продолжительность жизни сокращается.

Каждый человек исключителен и индивидуален по своим качествам (наследственным, приобретенным), стремлениям и возможностям. Даже среда, которая нас окружает, носит индивидуальный характер (дом, работа, семья и т.д.). Это значит, что система установок жизненных принципов и реализация замыслов носят неповторимый и индивидуальный характер.

Таким образом, для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек создает свой стиль и образ жизни, свою личную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечивает ему достижение физического, душевного и социального благополучия. Это и есть здоровый образ жизни. Для того чтобы сформировать систему здорового образа жизни, необходимо знать факторы, которые положительно влияют на здоровье человека.

Для этого необходимо:

- выработать у себя неотрицательное отношение к жизни, воспринимать каждый день с радостью и легкостью, получать от жизни хорошее.
- развить в себе чувство самоуважения;
- постоянно соблюдать режим двигательной активности;
- соблюдать режим труда и отдыха и своевременно очищать организм от продуктов его деятельности;
- быть оптимистом;
- радоваться своим и чужим успехам;

Что или кто может вдохновить человека на здоровый образ жизни? Чаще всего у современного человека в качестве побуждающих факторов выступают заболевание, жизненный кризис, депрессия или другие экстремальные ситуации. Сложившаяся неблагоприятная медико-демографическая ситуация с ростом заболеваемости и смертности свидетельствуют о потребности формирования престижа здоровья в обществе и формирования моды на здоровье в молодежных коллективах.

Сегодня перед обществом стоит задача научить поколение с неудовлетворительным отношением к своему здоровью, как нужно правильно следить за собой и своим самочувствием. Для этих целей наиболее важный период жизни – подростковый, юношеский (молодой), т.е. возраст, когда формируются основные гигиенические навыки и привычки. Подростковый, юношеский возраст – действительно время

больших возможностей для формирования ЗОЖ. Но в ту же очередь, это и время большого риска для здоровья. В последние годы отмечается ухудшение показателей здоровья молодежи. Это свидетельствует о том, что многие факторы современной жизни являются источниками различных заболеваний и психологических нагрузок [2].

Для того чтобы помочь молодежи в ведении здорового образа жизни, должны проводиться различные мероприятия, лекции, презентации здоровьесберегающего характера, формирование у педагогов и обучающихся ключевых для жизни социально ценных компетенций, организация психолого – педагогического мониторинга развития обучающихся.

Таким образом, если системно управлять воспитательно-оздоровительной работой с раннего возраста, научить детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты, не только личностно, интеллектуально, но и физически.

Библиографический список

2. Андрейчиков А.В, Коробицина Т.В. «Основы социальной медицины. Конспект лекций». Красноярск: СФУ, 2008. 184 с.
3. Морозова С.В. Формирование здорового и безопасного образа жизни. [Электронный ресурс]: <https://new.beliro.ru> (Дата обращения 14.10.2019).

Холкина Т.И., Садыкова М.А.

федеральное государственное казенное
дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 260» Министерства обороны
Российской Федерации
г. Екатеринбург, Россия

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В статье описывается имеющийся положительный опыт работы сотрудников детского сада по профилактике плоскостопия, представлены примеры организации группового детского пространства, описаны комплексы упражнений, а также рассказывается о новом методе работы с плоскостопием у дошкольников – тейпирование.

Ключевые слова: дошкольники, профилактика плоскостопия, комплексы корригирующей гимнастики, тейпирование стоп.