

8. <http://dsmsu.gov.ua> Указ Президента України № 42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація».

9. <http://dsmsu.gov.ua> План заходів на 2017 рік щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Демиденко И.О., Силяева Т.С.

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные аспекты влияния нездоровой пищи при её ежедневном употреблении на общее состояние здоровья и возможные решения этой проблемы. - переделанный вариант

Ключевые слова: здоровое питание, фаст-фуд, здоровье, продукты питания.

Введение. В нашем обществе сегодня есть много проблем со здоровьем. Люди предпочитают питаться фаст-фудом, так как сегодня много ресторанов быстрого питания. Люди даже не задумываются о том, какую пищу они употребляют. Все должны понять, что чем больше жира и холестерина они употребили вместе с пищей, тем медленнее будет биться их сердце, и это приведет к сокращению продолжительности жизни. Некоторые люди понимают, что они не правы и настроены на то, чтобы есть более здоровую пищу, но жиры и холестерин всё равно присутствуют в повседневных «быстрых перекусах».

Цель и задачи исследования. Выявление причины употребления нездоровой пищи людьми, последствия этого, и нахождения решения этой проблемы.

Материал и методы исследования. Эмпирический метод исследования. Опрос группы лиц, и на основании ответов составление данной статьи.

Результаты исследований и их обсуждение. Одним из решений проблемы здорового питания можно было бы предложить большее разнообразие фруктов, овощей, зерна и мяса. Это поможет потому, что если бы было большее разнообразие всех этих здоровых продуктов и меньше нежелательной пищи, тогда семьи начали бы питаться правильно.

Идея состоит в том, чтобы составить схему пищевой пирамиды, а также опубликовать статьи о том, как плохая нездоровая пища влияет на людей и на все более здоровые продукты, которые мы можем есть.

Еще одна идея – заменить некоторые рестораны быстрого питания ресторанами, которые предлагают здоровую пищу (салаты, супы, злаковые блюда). Люди не всегда успевают при возвращении домой после трудового дня приготовить что-то полезное для здоровья, поэтому они отправляются в McDonald's, BurgerKing или другие рестораны быстрого питания. Постоянно питаться в таких ресторанах вредно для общего состояния здоровья.

Не многие люди сопоставляют проблемы со здоровьем с едой. Но это большая проблема. Нам не нужно запрещать «жирную пищу», но мы можем по крайней мере уменьшить её в нашем рационе, делая акцент на здоровой диете. Таким образом, у каждого будет долгая и счастливая, здоровая жизнь.

Здоровье также зависит от финансовых доходов, пола, возраста и семейного происхождения. Поддержание положительных медицинских показателей среди взрослых старше 18 лет является основной целью общественного здравоохранения. Показатели на основании самонаблюдения опрашиваемых людей являются хорошими общими индикаторами состояния здоровья.

Можно классифицировать основные виды человеческого здоровья:

Эмоциональное здоровье – человек с эмоциональным здоровьем лишен эмоциональных психических заболеваний или изматывающих состояний, таких как клиническая депрессия и обладает эмоциональным хорошим здоровьем.

Эмоциональное хорошее здоровье – способность человека справляться с ежедневными стрессовыми обстоятельствами и быть положительным, конструктивным и жизнерадостным. Человек с эмоциональным хорошим здоровьем обычно характеризуется как счастливый, в противоположность подавленному.

Интеллектуальное здоровье – человек с интеллектуальным здоровьем способен учиться и использовать приобретённую информацию, чтобы улучшить своё качество жизни.

Физическое здоровье – человек с физическим здоровьем менее подвержен болезням, которые затрагивают физиологические системы тела, такие как сердце, нервная система, и т.д. Человек с физическим здоровьем обладает соответствующим уровнем физической подготовки и физическим хорошим здоровьем.

Физическое хорошее здоровье – это способность человека эффективно функционировать в течение рабочего дня и использовать свободное время эффективно. Физическое хорошее здоровье включает хорошую физическую подготовку и владение полезными моторными навыками.

Социальное здоровье – человек с социальным здоровьем менее подвержен условиям, которые сильно ограничивают функционирование в обществе, включая антиобщественные патологии.

Социальное хорошее здоровье – это способность человека успешно взаимодействовать с другими людьми и устанавливать дружеские отношения, которые увеличивают качество жизни для всех людей, вовлеченных в это взаимодействие (включая самого себя).

Духовное здоровье – это компонент общего состояния, который полностью состоит из измерения хорошего здоровья. Духовное хорошее здоровье – способность человека устанавливать ценности жизни на системе верований, а также устанавливать и выполнять значащие и конструктивные жизненные цели.

Выводы. Данная статья показывает проблему здорового питания в наши дни. Из-за большого количества ресторанов быстрого питания, многие люди

предпочитают их взамен здоровому, сбалансированному и полезному питанию. Фаст-фуд из-за особенностей своего приготовления (доступность и скорость) притягивает всё больше людей. Это пагубно влияет на общее состояние здоровья (ожирение, повышение уровня холестерина в крови и т.д.).

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении. Изучение влияния употребления нездоровой пищи среди разных слоев населения и сравнение результатов с предыдущими исследованиями.

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА

Жолобов В.С., Максимова С.Ю.

ФГБОУ ВО «Волгоградская академия физической культуры»

Аннотация. В статье приведено теоретическое обоснование использования футбола в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста. Автор указывает на эффективность упражнений с элементами игры в футбол для воспитанников.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, футбол, здоровый образ жизни.

Введение. На сегодняшний день в соответствии с Федеральными государственными требованиями направление «Физическое развитие», включающее образовательные области «Здоровье», «Физическая культура» занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе образования дошкольников.

По данным Министерства образования и науки РФ известно, что XXI век начался в стране с очень резкого ухудшения такого показателя как здоровье детей дошкольного возраста. Процент здоровых детей снизился на 8,1%. Так же произошло увеличение числа детей, имеющих нарушение в физическом развитии, предрасположенных к патологии. Каждый год наблюдается тенденция роста общего уровня заболеваний дошкольников.

Воспитание здорового дошкольника является приоритетной задачей дошкольного образования, поскольку именно в детском саду ребенок проводит большую часть времени.

Проблема формирования культуры здоровья дошкольника достаточно сложна. Именно на протяжении дошкольного возраста ребенок проходит огромный путь физического и психического развития.

На 6-ом году жизни у детей начинается период интенсивного формирования двигательных навыков, в этом возрасте отмечается более совершенная координация движений, их экономичность, устранение лишних движений. Для этого имеются всем известные предпосылки: заметно изменяются пропорции тела, что формирует устойчивость позы, развивается чувство равновесия, заметно увеличивается сила мышц. Прыжки совершаются с большей уверенностью, мягкостью приземления, легкостью