

Российской Федерации по Еврейской автономной области, нами проведено анкетирование, в котором приняли участие 617 респондентов в возрасте от 15 до 17 лет.

Анализ результатов проводимой в этом направлении работы показал ее эффективность, а полученные в ходе анкетирования данные, подтвердили тематическую заинтересованность мальчиков в вопросах пенсионного страхования больше, чем у девочек.

Мальчики (39 %) особо заинтересованы вопросами пенсионного страхования, а именно – «как устроена система обязательного пенсионного страхования?», «из чего состоит и формируется трудовая пенсия?», «как увеличить свою будущую пенсию?», «основные понятия и термины». Как для мальчиков (20%), так и для девочек (21%) интересен блок «Пенсионное обеспечение в РФ», включающий в себя следующие темы: «три уровня пенсионной системы в РФ», «основные составляющие трудовых и государственных пенсий», «особенности установления пенсий». Анализ результатов экспериментального исследования позволяет сделать вывод о том, что проводимая Государственным учреждением – Отделением Пенсионного фонда Российской Федерации по Еврейской автономной области работа эффективна, необходима и значима. Информационная работа способствует обогащению знаний, расширению правового кругозора молодежи, а также раскрывает ее внутренний и социальный потенциал. В практическом плане результаты проведенного экспериментального исследования могут быть использованы в практической деятельности Государственного учреждения – Отделения Пенсионного фонда Российской Федерации по Еврейской автономной области.

#### **Литература:**

1. Социология молодежи: Учебник // Под ред. проф. В.Т. Лисовского. – М.: изд-во С-Петербургского университета, 1996. – 460с.
2. Вишневский Ю.Р., Шапко В.Т. Молодежь и общество на рубеже веков // Под науч. ред. И.М. Ильинского. – М.: изд. Голос, 1998. – 237-259с.
3. Социальная работа с молодежью: Учебник для студентов вузов // С.И. Григорьев, Л.Г. Гусякова Л, С.А. Гусова С.А. – М.: 2006, – 450с.
4. Молодежь в XXI веке: Общероссийская научно-практическая конференция. М.: 2003, – 330с.
5. Молодежь как социальная культура: // Под ред. Иконникова С. Н., И. Р. Кон. – М.: 1970. Кон И. С. Социология молодёжи. Краткий словарь по социологии М.

### ***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ***

***Чечерина М.П.***

*Россия, Приамурский государственный университет имени Шолом – Алейхема*

Здоровый образ жизни будущего поколения – это одна из самых актуальных проблем сегодняшнего дня. Каждая страна ждет будущего от своего нового поколения, которое будет здоровым, способным работать, защищать Родину, жить в соответствии с требованиями общества и своей индивидуальностью. А это значит, что главное внимание должно быть направлено на детей, подростков, молодежь, то есть именно на тот возраст, когда человек начинает делать выбор, что ему интересно и более доступно, а значит, занятия физической культурой и спортом должны стать доступными и интересными каждому. Здоровье нации и роль в нем физического воспитания давно и глубоко изучалась представителями разных наук и направлений.

Спортивную политику России на федеральном уровне рассмотрели А.А. Исаева, С.Е. Воронин, А.Ф. Антипов, Н.В. Уловистова и другие. Л.П. Матвеев активно внедрял в практику основные положения проводимых им исследований, а так же анализировал наиболее сложные и противоречивые проблемы физической культуры и спорта. А.П. Исаев, С.А. Лычагина, Т.В. Потапова представили новые концепции развития физической культуры и спорта.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) "здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов" здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни (В. П. Казначеев). Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном):

1. Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

2. Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

3. Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.

Академик Н. М. Амосов предлагает ввести новый медицинский термин "количество здоровья" для обозначения меры резервов организма. Здоровье – это количество резервов в организме, это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функции. Отечественными учеными отмечалось, что ЗОЖ выражает ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний – первичную профилактику, предотвращающую их возникновение, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активных телесно-двигательных действиях, физических упражнениях (В.К. Бальсевич, П.А. Виноградов, Н.Д. Граевская, А.В. Сахно, Т.Н. Сулпмцев, В.Д. Чепик, А.С. Чубуков и др.). ЗОЖ зависит от: объективных общественных условий, социально-экономических факторов; конкретных форм жизнедеятельности, социально-экономических факторов, позволяющих вести, осуществлять ЗОЖ в основных сферах жизнедеятельности: учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга; системы ценностных отношении, направляющих сознательную активность людей в русло ЗОЖ.

По данным специалистов в области здравоохранения здоровье каждого человека на 50 процентов зависит от его образа жизни. Факторами риска нарушения здоровья являются недостаток движения, несбалансированное питание, курение, употребление алкоголя и наркотиков, инфекционные заболевания, недосыпание и отсутствие полноценного отдыха. Повышение двигательной активности, являясь основным компонентом регулярных занятий физической культурой, положительно влияет на сохранение и укрепление здоровья [1, с.39]. Формирование здорового образа жизни зависит только от нас самих, наших предпочтений, убеждений и мировоззрения.

Физическая культура и спорт – это один из видов человеческой деятельности, направленной на физическое совершенствование как человеческой популяции в целом, так и каждого отдельного человека, оказывающей оздоровительное, воспитательное, политическое и социально-экономическое воздействие на общественное развитие человечества [1, с.11]. На занятиях физической культурой и спортом молодые люди приобретают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, об использовании приобретенных навыков в жизни, усваивают правила закаливания организма, обязательные требования гигиены. Развиваются наблюдательность, внимание, восприятие, повышается уровень устойчивости умственной работоспособности. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Пониманию того, что будущее страны невозможно без здоровых физически и духовно членов общества, способствует усиление роли физической культуры в деятельности по

укреплению государства. Так, в последние годы повышается уровень охвата занимающихся физической культурой и спортом. В 2007 году в Российской Федерации было охвачено занятиями физической культурой и спортом 13,3 млн. человек. Вместе с тем, несмотря на то, что наблюдается положительная тенденция к увеличению численности занимающихся, их охват составляет всего 9,2% от общей численности населения в Российской Федерации, что намного ниже уровня охвата занятиями физической культурой и спортом в развитых странах. Во многих развитых странах этот показатель порой достигает 40 процентов [4, с.32].

Уровень физической подготовки молодежи не соответствует тем требованиям, которые общество предъявляет гражданам, в том числе и к тем, кто обязан при необходимости защищать интересы страны с оружием в руках. Сегодня важно добиться, чтобы спортивные занятия стали в стране по-настоящему массовыми. Для этого необходимо, чтобы интерес к занятиям физической культурой и спортом прививался в семье и в школе, двory стали спортивными, а в каждой школе приоритетное внимание уделялось бы физическому воспитанию детей и молодежи [6, с.14].

Занятия детей, подростков и молодежи в клубах не только улучшат их здоровье и физическую подготовку, но и обеспечат им более интересный и содержательный досуг. Необходимо создать в стране к ныне действующим 7000 клубам дополнительно как минимум 1000 клубов, оснастить их спортивным оборудованием и инвентарем, педагогическими кадрами и учебными программами [8, с.161]. Таким образом, можно выделить пять основных блоков мер, влияющих на формирование здорового жизнеспособного молодого поколения: во-первых, это развитие инфраструктуры спорта и обеспечение доступности массовых занятий спортом; во-вторых, совершенствование системы подготовки и повышения квалификации специалистов различного профиля по формированию здорового образа жизни и вопросам физической культуры; разработка научных основ здорового образа жизни и физкультурно-оздоровительных программ; в-третьих, активизация воспитательной работы: продвижение ценностей физической культуры и здоровья, формирование потребностей молодежи в соблюдении принципов здорового образа жизни, стремления к позитивным изменениям и сознательном отказе от саморазрушающего поведения; приобщение к регулярным занятиям физической культурой; в-четвертых, популяризация здорового образа жизни и физической активности, включающая в себя пропаганду ценностей здоровья через СМИ; в-пятых, использование массовых и крупных международных спортивных мероприятий для формирования убеждения в престижности спортивных занятий и здорового поведения.

Молодые люди рассматривают здоровье либо как естественный резерв, не требующий дополнительных усилий, либо руководствуются принципом «каждый несет свой чемодан», по их мнению, здоровье – это не та ценность, на которой надо сфокусировать внимание и собственные действия в данный период времени. Инновационный потенциал в контексте организации и проведения занятий по физической культуре представляет собой главный стратегический ресурс для формирования позитивного отношения молодежи к физической культуре, превращения установок в нормы жизнедеятельности.

Исследование проводилось с целью определения отношения к ЗОЖ и ФК у специалистов пенсионного фонда. В исследовании принимало участие 20 человек, из них 41% молодых сотрудников в возрасте от 25-35 лет и 59% специалистов среднего возраста от 36 до 50 лет. Исследование проводилось при помощи анкетирования.

Проанализировав ответы участников, мы выявили, что все респонденты считают, что вести ЗОЖ значит: заниматься спортом, вести осмысленную жизнь, не курить, полноценно и правильно питаться, позитивно относиться к себе. Ведут здорового образа жизни 38% респондентов, из них 33% молодые люди, обычный образ жизни 62%. Рациональный режим труда и отдыха в своей повседневной жизни используют: регулярно – 15% респонденты среднего возраста, время от времени 85%. Используют оптимальный двигательный режим: регулярно – 31% (средний возраст), иногда – 54%, очень редко – 15%. Рационально питаются регулярно – 23% из них 50% молодые респонденты, иногда – 54,0 %, очень редко – 23%. Оценили уро-

вень своего здоровья на хорошо – 20% респондентов, скорее хорошее чем плохое – 80% в том числе молодые респонденты. Хотели бы систематически заниматься физической культурой: положительно ответили – 80% респондентов из них 50% молодые специалисты, 20% респондентов ответили, что не могут уделить внимание занятиям ФК из-за нехватки времени. Занимаются постоянно физической культурой 50% респондентов из них 30% молодые специалисты, часто занимаются 40%, очень редко 10%. Предпочтение отдали следующим видам спорта: лечебная физкультура – 60%, танцы – 40%, йога – 50%, плавание 15%, настольный теннис – 10%, зимние виды – 10%. Чтобы вы хотели получить от вашего предприятия, если бы оно располагало своим физкультурно-оздоровительным комплексом» видно, что доминирующей целью занятий ФК является укрепление физического здоровья (так считают 100%), а потом уже получение комплекса удовольствий от закаливающих процедур и укрепляющих процедур (70%); формирование осанки и фигуры (40%). По результатам анкетного опроса было предложено сформировать группу здоровья, которую посещают 40% молодых специалистов и 60% специалисты среднего возраста, можно сделать вывод, что молодым людям надо больше пропагандировать ЗОЖ, проводить познавательные мероприятия и реализовывать ЗОЖ личным примерам. Внимание учреждения следует сосредоточить на внеурочных формах занятий. Необходимо проводить больше и с большим охватом специалистов спортивных соревнований, праздников, мероприятий на технических перерывах, туристических походов.

#### **Литература:**

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ // Российская газета. – 2007. – 07 декабря.
2. О Концепции федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы: Распоряжение Правительства РФ от 15 сентября 2005 г. N 1433-р // Справочная правовая система "Гарант". – 04.04.2008.
3. Аристова Л.В. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта / Л.В. Аристова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С.2-8.
4. Виноградов П.А. О современной концепции развития физической культуры и спорта // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта. Часть I / П.А. Виноградов. – Челябинск.: УрГАФК, 2005. – 289 с.
5. Воронин С.Э. Организационно-правовые формы физкультурных организаций в современных условиях / С.Э. Воронин, С.С. Филиппов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С.14-16.
6. Гостев Р.Г. Физическая культура и спорт в России: состояние и перспективы // Физическая культура и спорт в Российской Федерации / Р.Г. Гостев, С.И. Гуськов. – М.: Импульс-Принт, 2004. – 438 с.
7. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва., 1990.
8. Камалетдинов В.Г. Физкультурно-спортивное движение: управление, пути совершенствования / В.Г. Камалетдинов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 19-21.

### ***ИНТЕГРАЦИЯ ШКОЛЫ И СЕМЬИ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОСПИТАНИЯ***

***Шалгимбекова А.Б., Ткаченко А.А.***

*Казахстан, Костанайский государственный педагогический институт*

Семья и школа – два основных и равноправных субъекта социализации личности в период детства и отрочества. Говоря о взаимоотношениях школы и семьи, прежде всего, важно отметить, что они должны основываться на принципах взаимосвязи, взаимопреemptственности и взаимодополнения в воспитательной деятельности. Не разграничение функций, не снижение ответственности семьи, а углубление воспитательного процесса за счет включения в него