

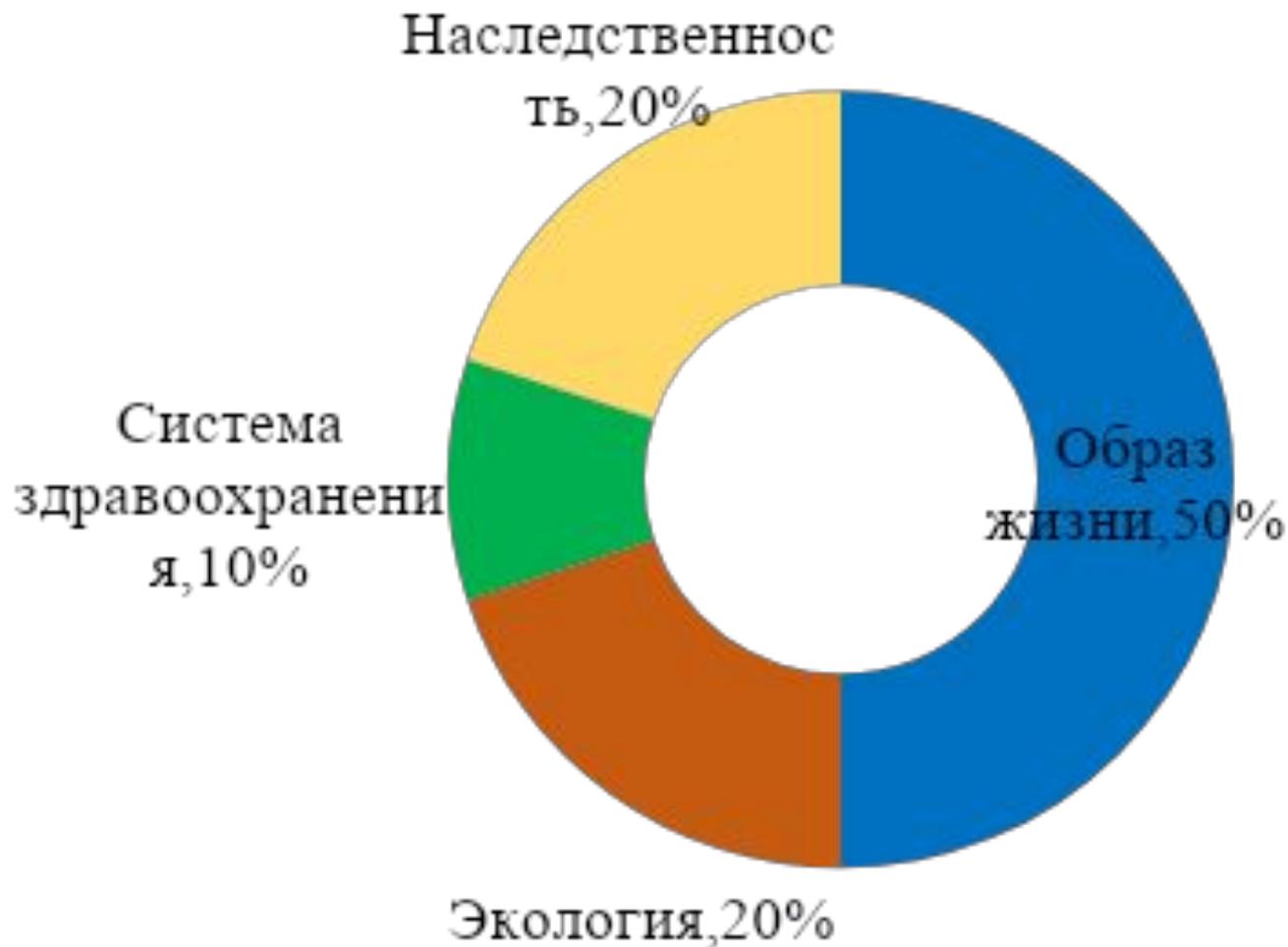
Кафедра спортивной медицины и медицинской реабилитации
Первого МГМУ им. И. М. Сеченова

ОСНОВЫ здорового образа жизни и нормы ГТО для детей и молодежи

Машковский Е. В. – аспирант кафедры спортивной медицины и
медицинской реабилитации

Магомедова А. У. – студентка 6 курса, ЦИОП «Медицина будущего»

Факторы определяющие здоровье



Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни - стиль жизни, направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья.

Элементы здорового образа жизни:

- Сбалансированное питание
- Физические упражнения
- Рациональный режим труда и отдыха
- Соблюдение гигиены
- Отказ от вредных привычек

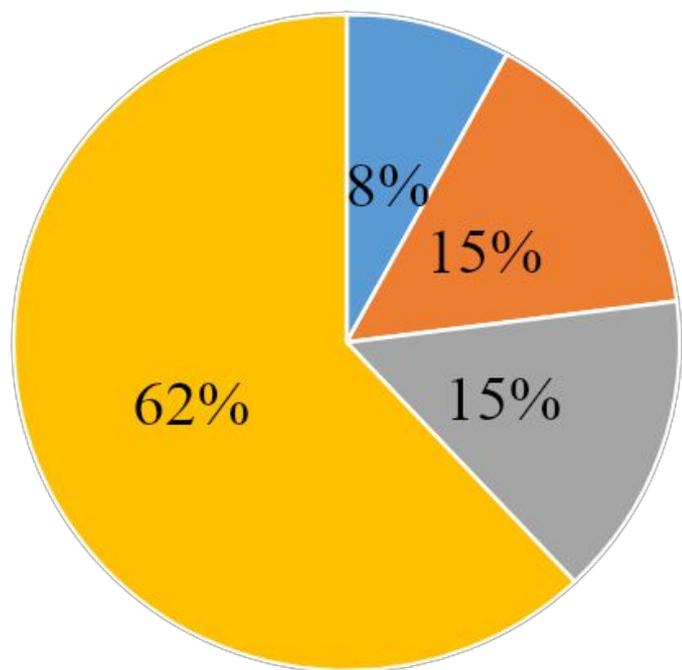
Зависимости и вредные привычки

Курение

- По данным ВОЗ (2012), в России курят более 3 миллионов подростков:
 - 2,5 миллиона юношей
 - 0,5 миллиона девушек
- По данным соцопроса (2010), среди студентов курит примерно
 - 75% юношей
 - 64% девушек

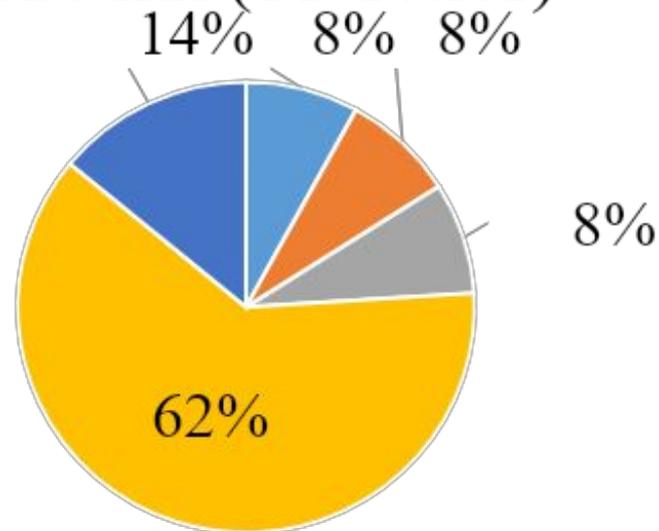
Употребление спиртных напитков

Мальчики (11-17лет)



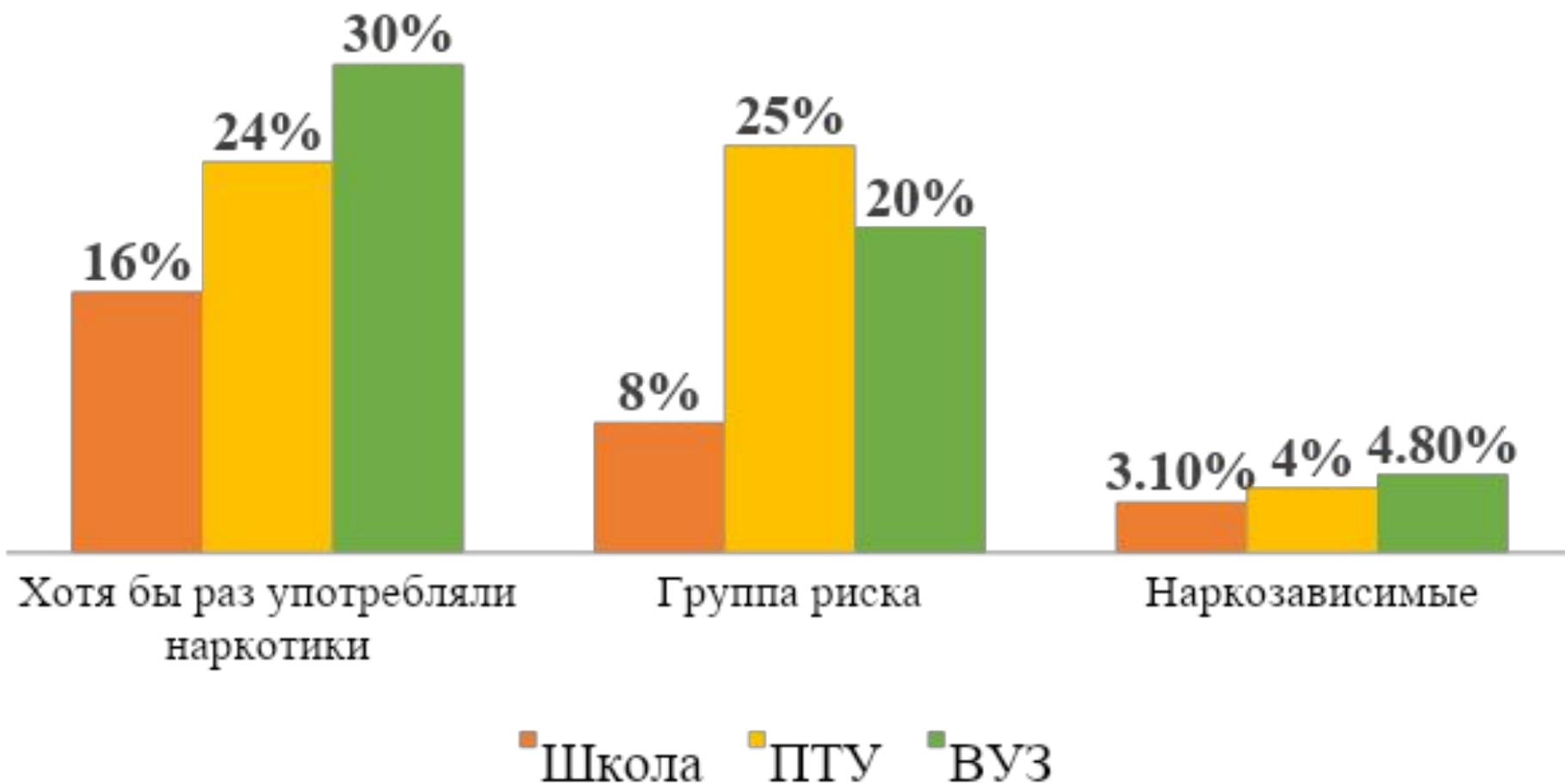
■ 1 раз ■ до 5 раз ■ до 10 раз ■ более 10 раз

Девочки (11-17лет)



■ 1 раз
■ до 5 раз
■ до 10 раз
■ более 10 раз
■ не употребляли

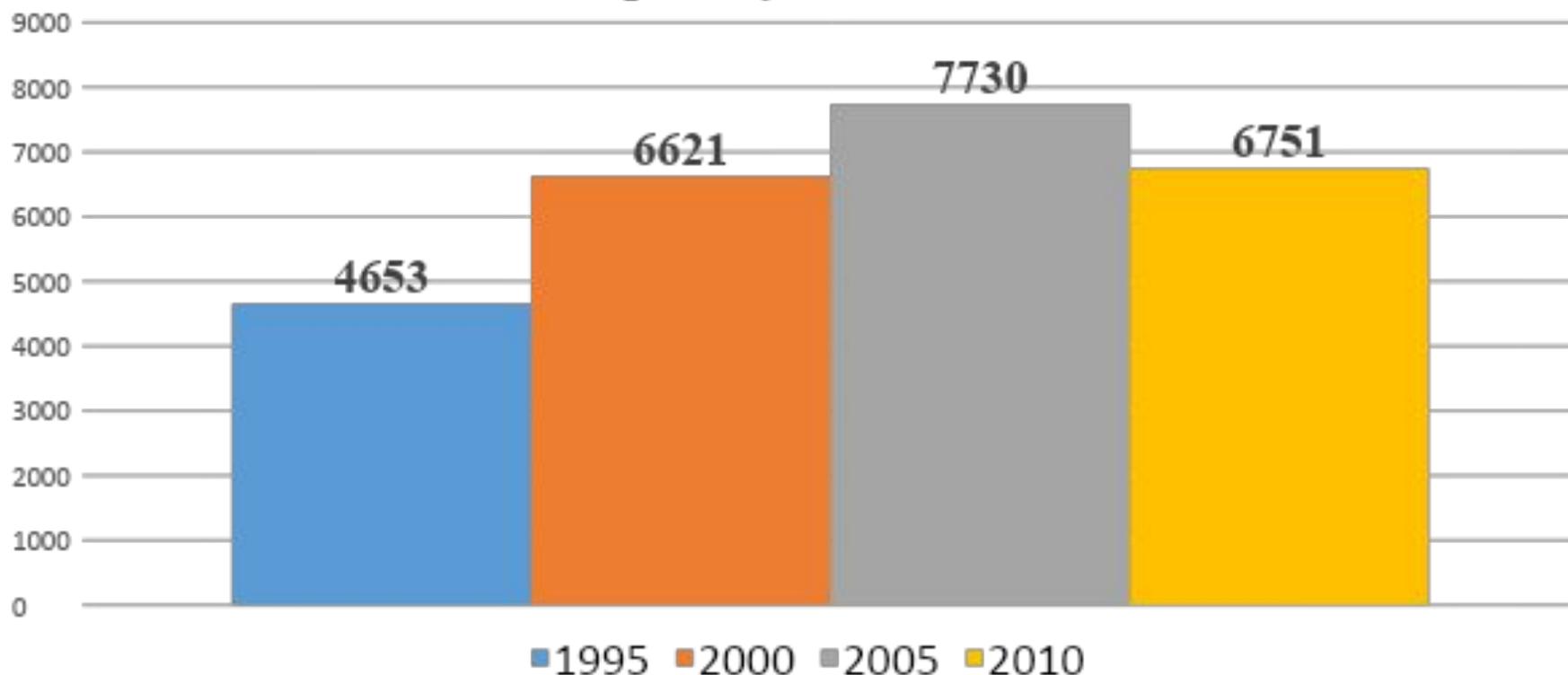
Употребление наркотических веществ



По данным Минздрава (2009)

Состояние здоровья молодежи

Заболеваемость подростков в возрасте 15-17 лет
(тыс. человек с впервые установленным диагнозом)



Здоровье

- Профессиональный успех
- Материальная обеспеченность
- Долголетие
- Благополучная старость

Формирование правильного отношения к здоровью – приоритетная задача каждого россиянина.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО

Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Содержание комплекса – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Ступени ГТО для детей и молодежи

I – 6-8 лет

II – 9-10 лет

III – 11-12 лет

IV – 13-15 лет

V – 16-17 лет

VI – 18-29 лет



Проект «Инструктор ЗОЖ и сдачи норм ГТО»



- **Цель проекта:** подготовка общественных инструкторов по ЗОЖ
- **Основная задача проекта:** обеспечить инструкторов теоретическими знаниями, практическими навыками и умениями ведения ЗОЖ

Проект «Инструктор ЗОЖ и сдачи норм ГТО»



- Инновационное дистанционное обучение
- Самостоятельное планирование
- Курс адаптирован для ПК, планшетов и смартфонов
- 7 интерактивных модулей
- Достоверная информация
- Видеоматериалы
- Итоговое тестирование

Здоровый образ жизни

Состояние собственного здоровья зависит от:

- образа жизни и социальных условий на 50-55%,
- генетических факторов на 20-22%,
- экологической ситуации на 19-20%,
- уровня системы здравоохранения и качества оказания медицинской помощи - лишь на 7-10%.

Здоровый образ жизни - есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Таким образом, становится понятно, что болезни современного человека обусловлены, прежде всего, его образом жизни и повседневным поведением. В настоящее время здоровый образ жизни рассматривается как основа профилактики заболеваний. Это подтверждается, к примеру, тем, что в США снижение показателей детской смертности на 80% и смертности всего населения на 94%, увеличение ожидаемой средней продолжительности жизни на 85% связывают не с успехами медицины, а с улучшением условий жизни и труда и рационализацией образа жизни населения. Вместе с тем в нашей стране 78% мужчин и 52% женщин ведут нездоровый образ жизни.

Показатели здоровья

Лечение и профилактика

Проект «Инструктор ЗОЖ и сдачи норм ГТО»

7 обучающих модулей

Основы ЗОЖ

Влияние физкультуры и спорта на здоровье человека

Принципы подготовки к сдаче норм ГТО

Контроль и управление тренировочным процессом

Основы здорового питания

Профилактика вредных привычек и зависимостей

Комфортная рабочая среда

Проект «Инструктор ЗОЖ и сдачи норм Г

- Все регионы России
- Любые категории населения
- Единственное требование к инструктору – 16+
- Регистрация в несколько кликов courses.onlinemma.ru
- Проект является лауреатом гранта Президента РФ (2014)



Спасибо за внимание!

Машковский Евгений Владимирович

emash@me.com

Магомедова Айшат Уллубиевна

ai-aika@yandex.ru