# Всероссийская конференция: «Формирование здорового образа жизни»

**Доклад: «Формирование здорового образа жизни на уроках физической культуры».**

**ГБОУ СОШ №247 Красносельского района**

**Г.Санкт-Петербург**

**Учитель физической культуры**

**Педагог высшей категории**

**Михайлова Светлана Сергеевна**

**Санкт-Петербург**

**2017**

**Оглавление**

Введение

Глава 1. Теоретические основы формирования здорового образа жизни

1.1. Понятие "Здоровье", его содержание и критерии

1.2. Здоровый образ жизни, определение феномена

1.3. Методы, приемы, направления по формированию здорового образа жизни школьника

Глава 2. Педагогические условия формирования здорового образа жизни на уроках физической культуры

2.1. Особенности обучения физической культуре

2.2. Формирование здорового образа жизни на уроках и в свободное время

2.3. Основные условия для формирования здорового образа жизни на уроках физической культуры

Заключение

Список использованной литературы

**Введение**

Актуальность темы исследования. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? "Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь". Древнее изречение Гиппократа в наш век проникновения во все сферы деятельности научно-технического прогресса становится в высшей степени актуальным.

Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Особенно тревожно обстоит с этим дело у наших детей. Например, ожирением страдает каждый десятый ребёнок. Для того, чтобы дети росли здоровыми необходимо правильное физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни.

Проблемой нашего исследования является: каковы условия эффективности формирования здорового образа жизни на уроках физической культуры.

В этой работе освещаются вопросы воспитания любви к физической культуре, как неотъемлемому компоненту здорового образа жизни.

Целью данной работы является задача рассмотреть физическую культуру как компонент здорового образа жизни.

В рамках этой поставленной цели решаются следующие конкретные задачи:

1. Рассмотрение вопроса здорового образа жизни, дать определение феномену.

2. Проследить связь здорового образа жизни и физической культуры.

3. Показать социологические аспекты взаимосвязи "физическая культура - здоровый образ жизни"

4. Определить важность занятий спортом.

Объект исследования - процесс физического воспитания в образовательных учреждениях.

Предмет исследования - средства, методы, формы организации и факторы физического воспитания, обеспечивающие формирование основ здорового образа жизни у школьников.

Теоретическая значимость работы заключается в разработке программ, комплексных упражнений необходимых для физического воспитания учащихся, а также методов, направленных на формирование здорового образа жизни.

Практическая значимость работы заключается в применении разработанных методов с учащимися и в рассмотрении полученных результатов.

**Глава 1. Теоретические основы формирования здорового образа жизни**

**1.1. Понятие "Здоровье", его содержание и критерии**

Существует много определений этого понятия, смысл которых определяется профессиональной точкой зрения авторов. По определению Всемирной Организации Здравоохранения принятому в 1948 г.: "здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

С физиологической точки зрения определяющими являются следующие формулировки:

- индивидуальное здоровье человека - естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций;

- здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность;

- индивидуальное здоровье человека - это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма;

- здоровье - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни.

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном).

• Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

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

• Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным "уродом", если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигает, тем самым, неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Функциональные резервы организма.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжает созидательную деятельность, не позволяет "душе лениться". Академик Н. М. Амосов предложил ввести новый медицинский термин "количество здоровья" для обозначения меры резервов организма.

Скажем, у человека в спокойном состоянии через легкие проходит 5-9 литров воздуха в минуту. Некоторые высоко тренированные спортсмены могут произвольно в течение 10-11 минут ежеминутно пропускать через свои легкие 150 литров воздуха, т.е. с превышением нормы в 30 раз. Это и есть резерв организма. Возьмем сердце и подсчитаем его мощность. Есть минутные объемы сердца: количество крови в литрах, выбрасываемое в одну минуту. Предположим, что в покое оно дает 4 литра в минуту, а при самой энергичной физической работе - 20 литров. Значит, резерв равен 5 (20:4). Точно также есть скрытые резервы почек, печени. Выявляются они с помощью различных нагрузочных проб.

Тогда с этой точки зрения, здоровье - это количество резервов в организме, это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функции.

Систему функциональных резервов организма можно разбить на подсистемы:

1. Биохимические резервы (реакции обмена).

2. Физиологические резервы (на уровне клеток, органов, систем органов).

3. Психические резервы.

Возьмем, к примеру, физиологические резервы на клеточном уровне бегуна-спринтера. Прекрасный результат в беге на 100 м - 10 секунд. Его могут показать лишь единицы. А можно ли этот результат существенно улучшить? Расчеты показывают, что можно, но не более чем на несколько десятых секунды. Предел возможностей здесь упирается в определенную скорость распространения возбуждения по нервам и в минимальное время, необходимое для сокращения и расслабления мышц.

От чего зависит здоровье

Здоровье человека - результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

• наследственность - 20%;

• окружающая среда - 20%;

• уровень медицинской помощи - 10%;

• образ жизни - 50%.

В развернутом варианте эти цифры, по мнению российских ученых, выглядят так:

• человеческий фактор - 25% (физическое здоровье - 10%, психическое здоровье - 15%);

• экологический фактор - 25% (экзоэкология - 10%, эндоэкология - 15%);

• социально-педагогический фактор - 40% (образ жизни: материальные условия труда и быта - 15%, поведение, режим жизни, привычки - 25%);

• медицинский фактор - 10%.

**1.2. Здоровый образ жизни, определение феномена**

"Здоровый образ жизни", по формулировке авторов программною документа "К здоровой России. Политика укрепления здоровья и профилактики заболеваний" — "поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья". Укрепление же здоровья — "мероприятия по сохранению и увеличению уровня здоровья населения для обеспечения его полного физического, духовного и социального благополучия".

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 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.

До недавнего времени под "здоровьем" в преобладающем количестве случаев понималось здоровье в узко биологическом смысле. С данной точки зрения здоровье можно рассматривать как универсальную способность к разносторонней адаптации в ответ на воздействие внешней среды и изменения состояния внутренней среды. В этом случае речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека. Но это лишь часть понятия ЗОЖ.

Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которой — важнейшая задача любого цивилизованного общества.

Здоровый образ жизни, по мнению ведущих медицинских специалистов в сфере физической культуры, — это реализация комплекса единой научно обоснованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в которой важное значение имеет правильное физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями обитания, и устранение гипо-кинезии.

Группа авторов монографии "Формирование здорового образа жизни молодежи" (1988) указала, что под здоровым образом жизни понимается деятельность, направленная на укрепление не только физического и психического, но и нравственного здоровья, и что такой образ жизни должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

Авторы монографии выделили три основных компонента здорового образа жизни: 1) объективные общественные условия; 2) конкретные формы жизнедеятельности, позволяющие реализовывать здоровый образ жизни; 3) система ценностных ориентации, направляющих сознательную активность.

Формирование ЗОЖ не сводится только к пропаганде или отдельным видам медико-социальной деятельности.

Здоровый образ жизни — основа профилактики заболеваний. Следует подчеркнуть, что в нем реализуется самый ценный вид профилактики — первичная профилактика заболеваний, предотвращающая их возникновение, расширяющая диапазон адаптационных возможностей человека. Однако функция ЗОЖ значительно шире, она выходит за рамки чисто медицинской проблемы.

Образ жизни — здоровый, культурный, цивилизованный — реализуется в конкретной предметной деятельности, которая имеет два необходимых условия протекания: пространство и время.

Для того чтобы какая-либо деятельность вошла в повседневный быт индивида, необходимо, чтобы этот индивид мог достаточно стандартизировано выделять на эту деятельность время из своего бюджета времени, а сама деятельность осуществлялась бы в пространстве, а не только в мыслях и мечтах.

Состояние человека, лежащее между здоровьем и болезнью, совмещает в себе и то, и другое. Еще классик античной медицины Гален назвал его третьим состоянием.

Так же как и болезнь, третье состояние может быть вызвано самыми различными причинами. Современные условия жизни порождают воздействия на организм человека физической, химической, биологической, психической природы, они приводят к так называемым болезням цивилизации. Но, по мнению некоторых ученых, те же воздействия вызывают общие симптомы, свойственные третьему состоянию. Это неврастения, потеря аппетита, раздражительность, головные боли, усталость, сухость кожи и т.д.

В основу ЗОЖ, по мнению Д.А.Изуткина, следовало бы положить ряд основных принципов:

1) здоровый образ жизни — его носителем является человек как существо деятельное и в биологическом, и в социальном отношении;

2) человек выступает как единое целое, в единстве биологических и социальных характеристик;

3) здоровый образ жизни способствует полноценному выполнению социальных функций;

4) здоровый образ жизни включает в себя возможность предупреждения заболевании.

Здоровый образ жизни — это "типичные и существенные для данной общественно-экономической формации формы жизнедеятельности людей, укрепляющие адаптивные возможности организма человека способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия".

Здоровый образ жизни — совокупность духовных ценностей и реальных видов, форм и благоприятных для здоровья эффектов деятельности по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека.

Сущность здорового образа жизни — обеспечение оптимального удовлетворения потребностей человека при условии и на основе оптимизации развития, состояния и функционирования организованных внутренних и внешних систем и связей индивида и общества.

Структура здорового образа жизни — целостное единство предметно-вещного природного, социокультурного и духовного компонентов социально творимого информационного, энергетического и пластического обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека и общества. Структура ЗОЖ включает духовное, социокультурное и правовое пространство развития и деятельности родового человека, экологическую и предметно-вещную среду обитания индивида, что, в свою очередь, зависит от экономических, промышленно-производ-ственных. агрокультурных, коммуникационных факторов.

Формирование здорового образа жизни — сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

**1.3. Методы, приемы, направления по формированию здорового образа жизни школьника**

**Формирование здорового образа жизни школьников включает в себя четыре составляющих:**

***1. Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения.***

Только через текущую, **повседневную** информацию человек получает необходимые знания, которые в той или иной степени влияют на поведение, а, следовательно, и на образ жизни человека.

Естественно, что информация должна учитывать состав целевой группы, заинтересованность аудитории. К примеру, если темой лекции является материал, вызывающий интерес хотя бы у части слушателей, его усвояемость остальными слушателями значительно повысится. Оценивая в целом ситуацию в крае, следует подчеркнуть, что элементы информационно-пропагандистской системы в крае созданы и в последние годы принимают все более выраженный характер. На каналах краевого телевидения и краевого радио работают специализированные программы *«Территория здоровья»* и*«Чаша здоровья»*, в краевых и местных газетах - специальные рубрики и тематические полосы *«Ваше здоровье»,* *«Советы врача», «Твой домашний доктор»,* *«На приеме у врача»* и т.п., посвященные вопросам охраны и укрепления здоровья, выработке мотивации бережного отношения к своему здоровью, где регулярно публикуются материалы о мерах профилактики заболеваний, обнародуются методики поддержания здоровья – от занятий физкультурой и спортом до рационального питания.

***2. Второе важное направление формирования здорового образа жизни - так называемое «обучение здоровью».***

Это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков*укрепления здоровья,* создание мотивации для ведения здорового образа жизни, как отдельных людей, так и общества в целом. Нельзя в этой связи не подчеркнуть главный вопрос: никакая информация, если она не подкреплена личной заинтересованностью, ничего для человека не значит. Сегодня это особенно важно в отношении молодежи, по существу постоянно находящейся в зоне риска. *Школа* является центром формирования мировоззрения и интеллектуального уровня молодого человека. Именно здесь в течение всего периода есть возможность дать детям и родителям глубокие знания о сущности психического и физического здоровья, в доступной форме изложить причины его нарушений, научить методам его восстановления и укрепления.

*Здоровье учащихся* непосредственно зависит от отношения детей к его сохранению и укреплению. Сложившаяся практика сводит эту работу в школе к лекциям, основным содержанием, которых являются сведения о клинике, диагностике и лечении заболеваний. Как правило, их читают либо школьные медицинские работники, либо врачи территориальных поликлиник. Однако они не владеют методологией обучения и воспитания здоровому поведению, теорией и методами формирования у людей позитивной мотивации на сохранение здоровья. Отсюда отсутствие озабоченности состоянием собственного здоровья у подавляющей части здорового населения.

Профилактика заболеваний только среди взрослой части населения или только среди детей недостаточно эффективна, так как ребенок живет в семье. Если родители и родственники ребенка имеют определенные факторы риска или страдают хроническими неинфекционными заболеваниями и не заботятся о своем здоровье, то у ребенка формируются стереотипы поведения, способствующие развитию этих же заболеваний. Семья выполняет функции, которые во многом определяют сохранение и укрепление здоровья человека и общества. Семья наиболее полно выполняет репродуктивную функцию, в семье родители приобщают своих детей к нравственным ценностям и нормам поведения, к жизни в обществе, взаимодействию с другими людьми, передают трудовые навыки. В семье решается досуговая функция, обеспечивающая гармоничное развитие человека.

***3. Меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств.***

Следует подчеркнуть, что от степени заинтересованности людей в собственном здоровье напрямую зависит успех данного направления в работе по формированию здорового образа жизни. В последние годы в обществе стало более настойчивым стремление оградить население, особенно молодежь, от вредных привычек, формируется законодательная база в этой области, однако говорить об успехах преждевременно. Три четверти мужчин в возрасте до 40 лет курит, стремительно увеличивается удельный вес курящих женщин и подростков. Злоупотребление алкоголем является причиной более 70 процентов несчастных случаев, 60 процентов смертельных отравлений связано с употреблением алкогольных напитков. Согласно данным общероссийского мониторинга наркоситуации, количество лиц, допускающих незаконное потребление наркотиков, составляет 6 млн. человек. По оценочным данным к настоящему времени на Ставрополье число потребителей инъекционных наркотиков достигает 60 тысяч человек.

Основной формой *антинаркотической профилактики* в крае является пропаганда. Но работа эта во многом идет вхолостую, особенно с детьми и молодежью. Разъяснительная работа специалистов здравоохранения проводится эпизодически, ею практически занимаются врачи наркологи и не задействованы врачи других специальностей. Профилактические акции, как правило, проводятся в городах, не затрагивая небольших населенных пунктов. В агитационных материалах не учтена психология «рыночного» поколения с более индивидуализированным сознанием, чем у старшего поколения, его новая потребительская субкультура, в которой главным понятием является престиж.

В целях повышения эффективности профилактической работы целесообразно более активно привлекать к участию в ее проведении работников образования, науки, культуры, видных политиков, шоуменов и других лиц, пользующихся авторитетом среди определенных групп населения. С учетом этого, проведение целенаправленных массовых акций с привлечением известных личностей, оказывающих влияние на общественное мнение, может оказаться самым результативным.

***4. Побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.***

Естественно, что коммерциализация спортивной инфраструктуры препятствует развитию массового спорта. В то же время, сводить проблему исключительно к доступности спортивных сооружений неправильно. Речь должна идти о борьбе с гиподинамией всеми доступными способами, включая уроки физкультуры в школе, физкульт-паузы на производстве, утреннюю гимнастику, пешие прогулки и походы и другие формы, доступные для массового использования. Необходимо, прежде всего, преодолеть пассивность муниципальных органов по делам молодежи и по физической культуре и спорту, которые способны профессионально возглавить и вести эту работу. Сельские и школьные стадионы, дворовые спортивные площадки, другие простейшие спортивные сооружения могут с успехом стать местами обучения населения, особенно детей и молодежи, навыкам физической культуры. Особую роль в этом плане должны играть летние оздоровительные учреждения, которые в настоящее время используются больше как средство обеспечения занятости детей, нежели как средство *формирования здорового образа жизни.*

**Глава 2. Педагогические условия формирования здорового образа жизни на уроках физической культуры**

**2.1. Особенности обучения физической культуре**

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет "сидячий" образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками.

Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе.

Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.

Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе.

Для людей, ведущих "сидячий" образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0,5 -1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же - быстрым спортивным шагом и т.д.

**2.2. Формирование здорового образа жизни на уроках и в свободное время**

Социальная сущность свободного времени в том, что оно превращает того, кто им обладает, в иного субъекта, и в качестве этого иного субъекта он вступает затем в непосредственный процесс производства. В человеке воедино заключены объект и одновременно субъект деятельности свободного времени, а также субъект трудового процесса.

Безусловно, различаются особенности личного отношения человека к трудовой деятельности, с одной стороны, и к занятиям в сфере свободного времени, — с другой. Если в первом случае определяющим выступает необходимость, то во втором преимущественную роль играет свободное волеизъявление при выборе форм и видов деятельности. Общество в историческом процессе развития выявило и определило ценности свободного времени, которые необходимы для дальнейшего социального прогресса. Общество заинтересовано в том, чтобы такого рода ценности, и в частности занятия физическими упражнениями, спортом, избирались и включались индивидом, разумеется, с личной добровольностью, в состав деятельности свободного времени. Осознанное принятие личностью необходимых видов социального поведения составляет сущность свободной деятельности в свободное время.

Свободное время используется отдельным человеком преимущественно в соответствии с его индивидуальными представлениями о целесообразности его расходования, которые складываются, как правило, эмпирическим путем. В поведении человека в свободное время, в том числе в занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом, играми, сказываются социально-психологические явления традиций и конформизм в принятии норм поведения непосредственно окружающей общественной среды.

ФКС имеют в современных условиях весьма высокую социально-экономическую значимость для общества в целом и для отдельного человека, поскольку занятия ими развивают, совершенствуют многие важные социальные и биологические качества людей, оказывают прогрессивное влияние на формирование и гармоническое развитие и воспитание человека. Это учитывается обществом при планировании и осуществлении затрат свободного времени общества в целом и отдельными людьми, поскольку свободное время должно использоваться рационально и эффективно с точки зрения интересов общества в целом. В свою очередь, каждый человек должен получить в сфере свободного времени максимум реально возможного в конкретных условиях и обстоятельствах для своего всестороннего и гармоничного развития, постоянного совершенствования личности.

Наиболее объективным показателем развития ФКС является время, затрачиваемое на занятия физическими упражнениями, и для взрослых оптимальные временные режимы в недельном объеме колеблются от 6 до 10 часов.

Опрос же показал, что 86 % занимающихся физической культурой не выходят на оптимальные режимы занятий. Среди рабочих занимались в неделю 6 — 8 часов 6,3 %; среди работников сферы обслуживания — 8; среди ИТР — 8,7; среди интеллигенции — 10,7; среди пенсионеров — 4; среди учеников 9 — 10-х классов — 6 %.

В 80-х годах все более широкое распространение получили самостоятельные индивидуальные и групповые физкультурно-оздоровительные занятия. Все больше людей ориентировались не на традиционные тренировки в спортивных секциях или на подготовку к сдаче нормативов комплекса ГТО. а на либерализованные занятия по интересам, увлечениям, пристрастиям, организованные вблизи места жительства или в зонах отдыха, в парках, на пляжах.

В числе основных причин прекращения занятий в период социально-экономических реформ было, по мнению большинства респондентов, отсутствие времени, большая занятость домашними делами и уходом за детьми, плохое состояние здоровья и отсутствие спортивной одежды и обуви. В последние полтора — два года существенно изменилось отношение широких слоев населения к занятиям спортом. Систематические учебно-тренировочные занятия существенно сокращены (до 2—4 раз) многими любителями спорта. Все возрастающую популярность получили самодеятельные групповые и индивидуальные физкультурно-оздоровительные занятия по месту жительства и отдыха. Этот период в отношении городского населения к физической культуре и спорту можно оценивать как современную тенденцию развития и функционирования физкультурно-спортивного движения.

Увеличение свободного времени, расширение досуга может сопровождаться растущим распространением пассивных форм деятельности, потреблением материальных благи информации и сокращением активной деятельности, в том числе занятий ФКС при условии, если регуляция досуга, свободного времени будет осуществляться стихийно, самотеком.

Важную социально-педагогическую роль играет организующая и регламентирующая деятельность общества, в частности необходимая стандартизация уклада быта, которая в той или иной степени имела место во все времена и в различных социальных общностях.

Прогрессивная стандартизация бытового уклада означает выбор и активное потребление полезных и ценных для развития и совершенствования человека и общества благ и оптимальную структуру затрат добровольно расходуемого времени.

Она отвергает бесполезные, бесцельные и вредные для гармоничного развития человека виды досуга, наполняя его полезным и приятным содержанием в соответствующих гуманистическому назначению этой деятельности привлекательных формах.

Включение и использование средств ФКС в свободном времени зависит от сложившихся или создаваемых заново бытового режима, повседневного быта семьи, обычного распределения затрат времени на различные виды деятельности.

При этом определяющее влияние оказывают экономические условия семьи, существующие в ней и преобладающие ценностные ориентации и социально-психологические отношения, а также интенсивность и эффективность воздействия внешних стимулов, формирующих социальное поведение членов семьи.

**2.3. Основные условия для формирования здорового образа жизни на уроках физической культуры**

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий.

Общая двигательная активность включает утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, работы по самообслуживанию, ходьбу, работу на дачном участке и т. д. Нормы общей двигательной активности точно не определены. Некоторые отечественные и японские ученые считают, что взрослый человек должен в день делать минимум 10-15 тыс. шагов.

Научно-исследовательский институт физической культуры предлагает следующие нормы недельного объема двигательной активности:

- учащихся ПТУ и средних учебных заведений - 10 - 14 часов;

- студентов - 10 - 14 часов;

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удается сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

**Главной задачей** физического воспитания в школе является воспитание гармонично развитой личности со здоровым телом, высоко развитыми интеллектом, нравственностью, эстетическим вкусом.

Школьный возраст рассматривается как жизненный период , во время которого закладываются и развиваются основные двигательные качества, являющейся основой для формирования здоровой полноценной личности, причем физическое воспитание выделяется в качестве одного из доминирующих факторов, способствующих сохранению здоровья школьников, их социально-педагогической, психофизиологической адаптации, успешному обучению и развитию.

Итак, физическое воспитание – одно из важнейших направлений в целостном процессе воспитания личности. Физическое воспитание можно рассматривать как условие полноценного воспитания духовно-нравственной, эстетической и интеллектуальной сфере личности. Важную роль в этом вопросе играет школа. Организация в ней воспитательного процесса должна способствовать сохранению и укреплению здоровья школьников их успешному обучению и развитию.

**Заключение**

Физическая культура как общественное явление занимало важное место в жизни человека на протяжении всей истории его существования. Еще Гиппократ сказал: “Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную жизнь”.

Хронический дефицит двигательной активности в режиме жизни современных школьников стал реальной угрозой их здоровью и нормальному физическому развитию.

Негативное влияние гипокинезии на организм учащихся очень велико. У детей двигательный дефицит приводит к тому, что отмечается заметное снижение внимания, координации, точности и быстроты движений, ухудшение зрения.

Занятия физическими упражнениями в любой форме совершенствуют физическое развитие и обеспечивают устойчивость к заболеваниям простудного типа и заболеваниям, связанными с опорно-двигательным аппаратом.

Есть еще фактор, подчеркивающий необходимость физической разрядки в процессе умственного труда – это значительное количество информации, получаемой в школе. Увеличенная умственная нагрузка ускоряет утомляемость, требуя соответствующего роста физической активности. Данную роль выполняет учитель физкультуры, основной целью которого является воспитание здоровых, социально и психологически активных учеников.

Физическое воспитание определяется как целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма: стимулирование и регулирование их развития посредством нормированных функциональных нагрузок, связанных с двигательной деятельностью (физическими упражнениями), а также путем оптимизации индивидуального использования природных условий внешней среды.

Физическое воспитание направленно на формирование двигательных навыков и физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность.

Сегодня в нашей стране происходит формирование новой системы физического воспитания, построенной на представлениях о ценности физической культуры в гармоничном развитии личности, создании здорового образа жизни, сохранении здоровья. Физическая культура рассматривается как важнейшая часть государственной программы оздоровления населения, укрепления здоровья, формирования привычек здорового образа жизни у школьников. Разрабатываются многообразные концепции в создании новой системы физического воспитания и образования.

**Список использованной литературы**

1. Агаджянн Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье.- М.: Физкультура и спорт, 1989.-208с., ил
2. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся. В. И. Харитонов, М. В. Бажанова, А. П. Исаев, Н. З. Мишаров, С. И. Кубицкий; Челябинск-1999 г., (стр. 10-15, 17-23, 26-30, 32-33, 41-46, 116-129).
3. Визитей Н.Н., Образ жизни. Спорт. Личность. Кишинев.,1980.
4. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва., 1996.
5. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва., 1990.
6. Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я. Путь к здоровью. Москва.,1987.
7. Жолдак В.И. Социология физической культуры и спорта. Кн. I. Москва.,1992.
8. Комплексная оценка уровней физической подготовленности учащейся молодёжи“. Методическое пособие. – елябинск: ДЦНТИ, 1994. –40 с. Харитонов.
9. Концепция физического воспитания детей и подростков. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –1996. -№1. –С. 5-10. Лях В. И., Мейксон Г. Б., Кофман Л. Б.
10. Караманова Л.В. Пути повышения эффективности подвижных игр // Дошкольное воспитание. – 1986. - №11.
11. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипранова М. Обучение детей художественной гимнастике (пер. с болгарского). - М.: ФиС, 1985. - 93 с.
12. Кожухова Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников. // Дошкольное воспитание. - №3. - 2000.
13. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребёнка//Дошкольное воспитание. - №1. - 2004. - с.81; №5. - 2004. - с.66.
14. Лагутин А.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении // Теория и практика физической культуры. – 1994. - № 7.
15. Физическая культура и валеология в жизни детей (основы знаний, умений и навыков). Мишаров А. З., Камалетдинов В. Г., Харитонов В. И., Кубицкий С. И.; г. Челябинск-1998, (стр. 46-49, 69-78).
16. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт,1991.-224с., ил.
17. Филлипова С. О проблемах физического совершенствования детей в дошкольных учреждениях. // Дошкольное воспитание. - 1999. - №4.
18. Чумаков Б. Н. Валеология. Избранные лекции. - М.: Российское педагогическое агентство, 1997. - 245с.
19. Шишкина В.А., Мащенко М.В. Какая физкультура нужна дошкольнику. М.: Просвещение, 2005.
20. Эффективная методика двигательной подготовки школьников. // Пути повышения физической культуры школьников.-Омск: ОГПИ, 1989. –С.13. Жук В. А., Мартыненко И. П.