И.В.Фомина МКУ ЦРДиПсОВ учитель физ.культуры

**Теоретические и методические аспекты формирования, сохранения и укрепления**

**здоровья человека средствами физической культуры.**

 Здоровье - одно из основных условий оптимизации человеческого существования и одно из основных условий счастья человека.

Широкое международное признание получило определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): "Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

Отношение человека к своему здоровью свидетельствует о том, что необходимо различать понятие ценности здоровья как объективного явления и как его отражения в сознании субъекта, "как ценности сознания".

Ценность здоровья не перестает быть таковой, если она осознается человеком. Здоровье - это та вершина, на которую человек должен подняться сам. Большинство людей, как показывает практика, ценность здоровья осознают только тогда, когда оно почти утрачено или находится под серьезной угрозой.

При ценностном подходе к индивидуальному (личностному) и коллективному (групповому) здоровью встают серьезные задачи по воспитанию положительной мотивации, формированию позитивных моральных и эстетических стимулов его укрепления. Как полагают В.В.

Милашевич и Е. В, Краснов, "обучению здоровью для желающих - первая цель.

 В контексте общей охраны здоровья нации следует рассматривать и проблему профессионального здоровья всего общества. В центре внимания в настоящее время должны быть здоровые мать, отец, ребенок, педагог, и здоровый образ жизни и деятельности.

 На состояние здоровья, несомненно, оказывает влияние множество факторов, но эксперты ВОЗ в 1980-х годах выделили четыре основных группы факторов, формирующих здоровье человека, и определили их соотношение, В 1994 году в Федеральных концепциях "К здоровой России" и "Охрана здоровья населения" Межведомственной комиссией Совета безопасности РФ по охране здоровья населения это соотношение было определено для жителей нашей страны следующим образом (в скобках данные ВОЗ):

состояние внешней среды 20-25% (20%);

биологические факторы 15-20% (20%);

медицинское обеспечение 10-15% (7-8%);

условия и образ жизни 50-55% (52-53%),

Как видно из приведенных данных экспертов ВОЗ и России в общей структуре факторов, формирующих здоровье, главную роль играет образ жизни. Образ жизни включает в себя четыре категории: экономическую - "уровень жизни, социологическую - "качество жизни", социально-психологическую - "стиль жизни" и социально-экономическую - "уклад жизни".

Научно-технические разработки принесли в общество много полезного и нужного: электричество, радио, телевидение, компьютер, Интернет, современный транспорт и пр. Современная медицина избавила человечество от многих инфекционных заболеваний. Однако, вместе с тем, возникли и негативные явления: уменьшение двигательной активности, увеличение нервно-психического напряжения, химическое загрязнение объектов окружающей среды и так далее. Все это привело к существенным изменениям в стиле и укладе жизни человека .Образ жизни большинства населения нашей страны характеризуется гиподинамией и гипокинезией, перееданием, загруженностью лишней и ненужной информацией, психоэмоциональным перенапряжением, злоупотреблением лекарственными препаратами, что приводит к развитию так называемых "болезней цивилизации".

Становится очевидным, что для большинства людей, особенно для молодежи, изменения образа жизни очень необходимы. Однако существует значительный разрыв между рекомендациями относительно модификации стиля жизни и фактическим осуществлением их на практике.

Основные шаги по модификации стиля жизни для улучшения эффективности выполнения рекомендаций могут содержать такие компоненты:

·     достижение понимания молодежью связи между образом жизни и состоянием здоровья;

·     помощь педагогов в изменении поведенческих навыков школьной молодежи;

·     формирование заинтересованности учащихся в определенной модификации;

·     понимание учащимися идентификации и определение факторов риска;

 ·     контроль и самоконтроль учащихся за эффективностью изменений в стиле жизни .

 Оздоровительные эффекты занятий физическими упражнениями проявляются не в одном в общих чертах стимулирующем действии, а в разных специфических изменениях функций организма, которые укрепляют здоровье и повышают жизнеспособность человека. Занятия формируют большое количество разных состояний организма, а изменения субъективно-эмоциональных состояний вместе с жизнеспособностью формируют здоровье. Общее мнение педагогов заключается в признанные необходимости перестройки занятий по физическому воспитанию с тенденцией более активного привлечения молодежи к самостоятельным занятиям физическими упражнениями во внеурочное время . Одним из таких путей, способных в определенной мере обеспечить решение проблемы здоровья школьной молодежи является формирование у нее положительной установки на активную поддержку собственного здоровья на протяжении жизни. Помимо пропаганды занятий физическими упражнениями, нужно прививать и физический труд, который оказывает благотворное влияние не только на развитие мускулатуры, но и на деятельность других систем органов. В трудовой деятельности проявляются качества личности, особенности психических процессов и свойства человека. Вместе с тем труд является главным средством совершенствования этих процессов и формирования качеств личности.

 Здоровый образ жизни - это часть всего образа жизни личности, который не является результатом стечения благоприятных для индивида обстоятельств. он является функцией личного выбора человека, его активного и ответственного отношения к собственной жизни как к феномену, по природе своей общественному.

Таким образом, здоровый образ жизни можно выразить как жизнедеятельность индивида, способствующая сохранению и укреплению здоровья.

Список литературы:

1.     Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2003.

2.     Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для учителя. Ростов н/Д, 2004.

3.     Лях В. И. Методика физического воспитания учащихся: пособие для учителя. М.,2000.

4.     Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания.  М., 2001.

5.Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. Здоровый образ жизни и его составляющие. Изд-во: Академия. Серия: «Высшее профессиональное образование». 2008 г.
6.    Е.А. Воронова. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. Изд-во: Феникс. Серия: «Сердце отдаю детям».2011 г.
7.    С. Неверкович. Педагогика физической культуры и спорта. Изд-во: Академия. Серия: «Высшее профессиональное образование». 2010 г.
8.    Ю.А. Янсон. Физическая культура в школе. Научно-методический аспект. Книга для педагога. Изд-во: Феникс. Серия: «библиотека учителя».2009 г.