Физическая культура и спорт как основа формирования здорового образа жизни.

Обухова Ю.Е. 3 курс, ПН3К

СГПИ г.Ставрополь

Науч. Рук. – Махновская Н.В

В современном российском обществе особое внимание уделяется вопросам укрепления духовного и физического здоровья граждан и формирования здорового образа жизни. В этой связи в настоящее время уделяется пристальное внимание физической культуре и спорту как приоритетному направлению социальной политики государства.

Актуальность этих проблем неоднократно отмечалась в своих выступлениях президентом России Владимиром Путиным. Он утверждает, что задача государства-привлечь как можно больше граждан к занятиям физической культурой и спортом, что в конечном итоге должно формировать и укреплять ценности здорового образа жизни. Это мнение разделяют многие современные исследователи, в том числе А. В. Цприк, В. В. Борисов, Л. Н.Бибик и другие.

Несмотря на все усилия государства, принятые нормативные и законодательные акты, реализуемые программы, в целом по стране уровень вовлеченности населения в массовую физическую культуру и спорт остается низким. В этой связи данная тема остается актуальной применительно к различным слоям населения и различным социальным группам.

Многочисленные исследования, проведенные в последнее время различными исследователями, свидетельствуют о том, что население страны не соотносит здоровый образ жизни со способностью вести полноценный активный образ жизни. При ранжировании ценностей “спорт и физкультура “она занимает лишь 10-е место в рейтинге, уступая позиции” деньги“,” жизнь без конфликтов“,” иметь друзей“,” престижная работа " и др.

В то же время только треть опрошенных понимает смысл понятия “здоровый образ жизни”, остальные либо имеют о нем слабое представление, либо вообще никогда не сталкивались с этим вопросом.

Досадно также, что время, проведенное “в интернете” и “на телевидении”, превосходит “физкультуру и спорт” [2, с. 93].

Основой формирования здорового образа жизни является личностно-мотивационное отношение конкретного человека к воплощению своих социальных, физических, интеллектуальных и умственных способностей и способностей.

Здоровый образ жизни - это способ деятельности человека, который направлен на сохранение здоровья и его укрепление. В то же время здоровый образ жизни рассматривается как условие существования и развития различных сторон жизни.

Все, что положительно влияет на здоровье, можно отнести к здоровому образу жизни, и здесь особую роль занимает физкультура или спорт. Здоровый образ жизни благоприятно влияет на процесс поддержания и укрепления здоровья и является основополагающим компонентом в вопросе профилактики заболеваний. По данным ряда исследований, проведенных отечественными и зарубежными специалистами, здоровье населения любой страны более чем на 50% зависит от образа жизни [3, с. 102].

Физическая культура - это часть социальной культуры, которая способствует усвоению и воспроизводству человеком социального опыта. В процессе становления и развития социальных образовательных и воспитательных систем физическая культура на современном этапе приобретает роль доминирующего фактора в формировании и развитии физических качеств. Физическая культура и спорт в этом случае должны стать основой для формирования всесторонне развитой личности посредством развития навыков здорового образа жизни.

Программа здорового образа жизни в данном случае должна представлять собой комплексную программу, направленную на формирование целей, установок, личностных ориентаций, норм поведения, которые в свою очередь обеспечивают сохранение и укрепление физического и психического здоровья населения.

Среди основных элементов физической культуры принято выделять ряд элементов: культура тела, Культура здоровья, двигательная культура. Ряд исследователей выделяют показатели, характеризующие физическую культуру личности, к ним относятся::

- отношение человека к своему здоровью как ценности, а также степень проявления этого отношения;

- произвольность или декларативность этих отношений;

- средства, которые используются для поддержания и укрепления здоровья, а также возможность их использования;

- уровень знаний о собственном физическом состоянии, средствах, способах поддержания и укрепления здоровья;;

- желание и способность оказывать всемерную помощь окружающим с целью их оздоровления и физического совершенствования.

Таким образом, системный подход к формированию ценностей здорового образа жизни должен строиться с учетом факторов, влияющих на здоровье населения страны и его различных социальных слоев. К таким факторам относятся особые социальные, экономические и экологические условия; факторы риска, происходящие на рабочем месте, в процессе получения образования; формирование целостных установок, привычек и правил поведения.

В связи с этим для формирования культуры здорового образа жизни важно придерживаться в развитии общества нескольких аспектов: формирование представлений о положительных факторах, влияющих на здоровье человека, обучение выполнению правил личной гигиены; формирование представлений о правильном питании; формирование представлений о правильном режиме дня и ценности его осуществления; формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни. Осуществление этой деятельности зависит не только от представителей образования и медицины, но и от каждого из нас.

Библиография

1. Выступление В. В. Путина на учредительном съезде Ассоциации студенческих спортивных клубов (июнь 2013 г.) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://gtm.ru/news/2014/03/04/5195

2. Пивоварова И. В. здоровый образ жизни в системе ценностей современной молодежи [текст]: материалы Международной научно - практической конференции, посвященной 5-летию программы “трезвость-Воля народа!"(10 Октября 2014 Года, Тюмень). - Тюмень, 2014. С. 93-94.

В. Н. Черепанова. Роль PR в формировании здорового образа жизни населения [текст]: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 5-летию программы " трезвость - Воля народа!"(10 Октября 2014 Года, Тюмень). - Тюмень, 2014. П. 102.