**Формирование здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта**

**Введение**

Физическая культура и спорт являются важным фактором для реабилитации и социально-бытовой адаптации человека с ограниченными возможностями. Ведь физический недуг в большей или меньшей степени приводит к нарушению функций организма в целом, значительно ухудшает координацию движений, затрудняет возможность социального контакта с окружающим миром. В этих условиях появляется чувство тревоги, теряется уверенность в себе и даже чувство собственного достоинства. С другой стороны, активные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия позволяют лучше владеть своим телом, восстанавливают психическое равновесие, возвращают чувство уверенности в себе, дают новые возможности самообслуживания и, в итоге, возврата к активной жизни.

**Здоровый образ жизни и физическая культура**

Существует необходимый и достаточный уровень физической активности человека, характеризуемый общими показателями рационального содержания, структуры и использования активного двигательного режима. Этот уровень определяется анаболическим восстановлением после активной трудовой деятельности, при котором происходит увеличение и накопление пластических и энергетических ресурсов организма, повышающих его потенциал и работоспособность.

Регулярная физическая тренировка, повышенный двигательный режим у людей разного возраста способствуют повышению функциональных возможностей организма. Особенно это проявляется у лиц, профессиональная деятельность которых имеет малоподвижный характер, не требует физических напряжений, а также у немолодых людей.

Рациональная форма двигательной активности - такая двигательная активность, которая обеспечивает необходимые и достаточные показатели физического развития и физической подготовленности, физической готовности к выполнению основных социальных функций, высокую профессионально-трудовую работоспособность, относительно низкую утомляемость в процессе и циклах труда, устойчивость внутренней среды организма, прочное здоровье и низкую заболеваемость в стандартных и меняющихся условиях труда и быта. Важным компонентом рациональной двигательной деятельности является физкультурно-спортивная двигательная деятельность человека, которая характеризуется ее объемом - количеством времени, затраченного на занятия физической культурой и спортом за определенный календарный цикл - сутки, неделю, месяц, год; интенсивностью занятий, измеряемой показателями физической нагрузки на организм, потреблением кислорода на килограмм веса человека; распределением физкультурно-оздоровительных занятий в календарном цикле; содержанием средств, используемых в занятиях, и способом их применения. Рациональный, удовлетворяющий биологические потребности организма двигательный режим повышает устойчивость организма к воздействиям внешней среды, в том числе различных неблагоприятных и критических факторов, способствует повышению общей и специфической работоспособности

Физическая культура может стать элементом образа жизни людей, стать неотъемлемой частью культуры лишь тогда, когда человеческое тело осознается обществом, группой, индивидом как некоторая ценность или самоценность, как объект социально и индивидуально значимого характера. А известный теоретик физической культуры полагает, что формирование ФК и прочных навыков здорового образа жизни человека предопределяется решением комплекса пяти групп задач:

1) Формирование духовной сферы личности.

2) Укрепление здоровья, усвоение правил и норм ЗОЖ, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды за счет полной сохранности механизмов гомеостаза.

3) Физическое (точнее физкультурное) образование учащихся, включающее формирование специальных знаний в области ФК; совершенствование координационных способностей и расширение двигательного опыта в трех плоскостях пространства и в различных условиях опоры.

4) Совершенствование тех функциональных свойств или кондиционных возможностей, которые определяют успех двигательной деятельности.

5) Физическое развитие, формирование основных тотальных размеров, массы, пропорций, конституции тела, правильной осанки, предупреждение плоскостопия и т.п.

Он же сетует, что в государственных учебных программах по ФК для учащейся молодежи все замыкается на уровне физической подготовки. Отсутствует указание на необходимость формирования ЗОЖ, т. с. умение правильно питаться, соблюдать режим дня, применять гигиенические и закаливающие процедуры, избирать для конкретного случая правильный комплекс упражнений, определять рациональную последовательность и дозировку их выполнения и многие другие компоненты ФК.

Обобщая сказанное в предыдущих главах, следует заключить, что ФК способствует достижению и сохранению крепкого здоровья, высокой и устойчивой общей и специальной работоспособности, надежной резистентности и лабильной адаптации к меняющимся и сложным условиям внешней среды обитания.ФК помогает формированию и соблюдению полезного для здоровья рационально организованного режима трудовой и бытовом деятельности, обеспечивают необходимую и достаточную двигательную активность, а также активный отдых, то есть рациональным двигательный режим (РДР).

Занятия ФК обеспечивают формирование, развитие и закрепление жизненно важных умений, навыков, привычек личной гигиены, социальной коммуникативности, организованности и содействуют соблюдению социальных норм поведения в обществе и дисциплины, активному противоборству с нежелательными привычками и видами поведения.

В реальном осуществлении ЗОЖ возрастающую роль играет организующая и регламентирующая деятельность общества, в частности необходимая стандартизация уклада быта и включение в него активных занятий ФК. Прогрессивная стандартизация бытового уклада - рациональное добровольное и сознательное ограничение бытовой деятельности и наполнение ее наиболее полезными и общественно ценными занятиями с целью наилучшей реализации творческого потенциала людей для их всестороннего развития и совершенствования, всемерного развития способностей человека и на этой основе достижения наивысшей эффективности полезного труда. Стандартизация бытового уклада предусматривает необходимость рационализации; упорядочения двигательного и гигиенического режима средствами ФК, исключения бесцельного время провождения, обязательного включения активных занятий ФК в структуру бюджета времени.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как обновленное научное и бытовое понятие охватывает собой объективную потребность современного общества в здоровье, физическом совершенстве человека, в физической культуре личности. Характеризуя социокультурный аспект проблемы ЗОЖ, выяснилось, что проблема физической культуры как культуры телесного бытия человека не может быть сведена к какому-либо одному эмпирическому модусу своего проявления, хотя в настоящее время как в массовом, так и в теоретическом сознании преобладает узкое понимание физической культуры лишь как двигательной активности человека. В роли синтетического собирательного понятия, способного разрешить трудности анализа эмпирического материала, помогающего осмыслить современные явления практики физкультурно-спортивного движения все чаще применяется понятие «здоровый образ жизни». Одним из важнейших социальных факторов формирования образа жизни вообще и здорового образа в частности, выступают физическая культура и массовый спорт, называемые в последние 15--20 лет во многих странах «спортом для всех». ЗОЖ, - это активная жизнедеятельность человека в гигиеническом и социальном аспектах. ЗОЖ неразрывно связан с природными и социальными условиями и реализацией человеческих способностей в области труда отдыха, питания, культурных развлечений, соблюдением режима. занятиями ФКС и полнотой духовной жизни. ЗОЖ - это совершенствование активной адаптации к различным условиям внешней среды, а физическая культура представляет собой основу неспецифической профилактики нарушений различных функций организма.

**Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения**

Из совокупности понятия "здоровый образ жизни", объединяющего все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной и универсальной составляющей является физическая культура и спорт. Сфера физической культуры и спорта выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура и спорт - это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психо-эмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т. д.

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. Забота о развитии физической культуры и спорта - важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать на благо процветания России. Это наименее затратные и наиболее эффективные средства форсированного морального и физического оздоровления нации. Их основу составляют, прежде всего, добрая воля самого субъекта, морально-психологический настрой личности, коллектива и общества.

В физкультурно-спортивной сфере через многообразие ее организационных форм максимально сбалансированы и приближены личные и общественные интересы, она способствует долголетию человека, сплочению семьи, формированию здорового, морально-психологического климата в различных социально-демографических группах и в стране в целом, снижению травматизма, заболеваемости. Развитие спортивной инфраструктуры дает приток новых рабочих мест, а развитие спорта способствует созданию зрелищной индустрии, имеющей большое экономическое значение. Спорт высших достижений, олимпийский спорт являются мощным импульсом международного сотрудничества, формирования привлекательного образа страны на международной арене. Победы российских спортсменов способствуют росту патриотизма, гражданственности, укреплению морального духа населения и гордости за страну, область, город, коллектив.

**Особенности мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни**

С вязи с ухудшением экологический обстановки, социальных условий жизни, снижением благосостояния значительной массы людей, в последние десятилетия наблюдается ухудшение качества жизни и здоровья всего населения и отдельных его групп. В отличие от увеличения продолжительности жизни в ведущих развитых странах, в России происходит ее неуклонное снижение, и этот процесс затрагивает не только старшие возрастные группы, но и население трудоспособного возраста, что приводит к ряду негативных изменений в демографической ситуации, в частности, старению населения на фоне снижения длительности жизни.

Эти факты определяют необходимость разработки соответствующих мер по популяризации физической культуры среди населения, как основного фактора здорового образа жизни. Важно формировать у человека положительное отношение к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни, но не в принудительном порядке, а путем воспитания у них познавательного интереса и убеждения в том, что занятия физическими упражнениями, важны и необходимы. Такая вера и убежденность формируют отношение, которое и является отражением реального поведения учащихся. Авторы считают, одно из основных качеств формирования личности — сознательность, а убеждение, основанное на сознательном восприятии, является главным методом в воспитании. Воспитание, направленное на сознательное и активное восприятие учащимися информации, выработке у учащихся адекватного отношения к информации и приводит их в стойкие личные убеждения.

Для формирования мотивации к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой следует помочь учащимся в применении различных методов, форм и средств самопознания физической культуры, раскрывая, как она помогает определиться, относительно ее ценностей, выбрать наиболее эффективные пути самосовершенствования, управления своим здоровьем и работоспособностью в соответствии с личностными возможностями и индивидуальными способностями. Занятия физической культурой, вне зависимости от их форм (теоретические, практические), должны иметь мотивационную направленность. Важна мотивация начала работы (готовность, включенность), ее хода и завершения (удовлетворенность или неудовлетворенность результатами, постановка дальнейших целей и т.д.).

Многие из авторов сходятся во мнении, что повышение мотивации учащихся к занятиям физической культурой — это, прежде всего, формирование у них положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, формирование потребности в систематических занятиях, что в свою очередь должно способствовать к ведению здоровому образу жизни. И критерий вовлеченности учащихся в занятия физической культурой и спортом зависит как от общих и объективных факторов, так и от факторов субъективного характера.

**Заключение**

Важный элемент здорового образа жизни — личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за те­лом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления. Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивиду­альные различия людей не позволяют рекомендовать один вари­ант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов дея­тельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну — основному и ничем не заменимому виду отдыха.

Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истоще­ние нервной системы, ослабление защитных сил организма, сни­жение работоспособности, ухудшение самочувствия. На сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах хоть какого — либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В результате, с горою мелочных технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается. Забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегает по утрам, ездит на машине (по улицам с опасным составом воздуха), ест с книгой.

Поэтому надо обязательно продумывать свои жизненные задачи и цели, чтобы выделить тем самым время для укрепления своего здоровья.

**Список использованных источников**

1. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва., 1996.

2. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва., 1990.

3. Визитей Н.Н., Образ жизни. Спорт. Личность. Кишинев.,1980.

4. Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я. Путь к здоровью. Москва.,1987.

5. Жолдак В.И. Социология физической культуры и спорта. Кн. I. Москва.,1992.