



Физическое воспитание и здоровый образ жизни как основа гармоничного развития личности.

Мамедов Марат Раимович- ассистент Филиала Казанского (Приволжского) Федерального Университета в городе Джизаке.

Камалова Мадина Хатам кизи студентка 3 курса Филиала Казанского (Приволжского) Федерального Университета в городе Джизаке.

Аннотация В статье описывается влияние здорового образа жизни на гармоничное развитие личности человека и его физическое состояние, влияние вредных привычек на здоровье человека, даётся характеристика термина и понятия здоровье.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, здоровье, вредные привычки, физическое развитие.

Annotatsiya Maqolada sog'lom turmush tarzining inson shaxsi va uning jismoniy holatining uyg'un rivojlanishiga ta'siri, yomon odatlarning inson salomatligiga ta'siri yoritilgan, salomatlik atamasi va tushunchasi tavsiflanadi.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, salomatlik, yomon odatlar, jismoniy rivojlanish

Одной из высших ценностей человека является здоровье.

Здоровье - это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты: высокую работоспособность, устойчивость к заболеваниям; уверенность в себе, основанная на способности управлять своими чувствами и мыслями; стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей. Важнейшим фактором сохранения и укрепления здоровья исследователи считают здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни - индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие. В системе общечеловеческих культурных ценностей базисной является здоровье, т.к. оно определяет возможность освоения человеком всех других ценностей, является залогом жизнестойкости и прогресса



общества. В ряде научных работ устанавливается прямая взаимосвязь между здоровьем и счастливой полноценной жизнью, при этом здоровье рассматривается как непреходящая ценность.

Здоровье подрастающего поколения является в настоящее время вопросом государственной важности. Особенно остро стоит проблема здоровья среди учащихся школ третьей ступени и колледжей. Эффективность воспитания и обучения подростков зависит от здоровья. Здоровье - важный фактор работоспособности и гармонического развития молодого организма. Основными причинами ухудшения состояния здоровья является низкий уровень жизни, безответственное отношение к своему здоровью, низкое материальное обеспечение учреждений здравоохранения, спортивных и учебных заведений.

В погоне за интеллектуальным развитием, высокой образованностью теряется фундаментальная основа для полноценного и гармоничного развития личности - ее физическое и духовное здоровье. Активно внедряются в массовую школу новые средства и технологии обучения. Исследователями отмечается, что на всех уровнях образования молодежи отсутствует обучение здоровому образу жизни, выработки навыков его соблюдения, снижена мотивация к адекватному поведению. Формирование ЗОЖ - всенародная задача, и работники здравоохранения, стоящие на форпосте этой общегосударственной программы, сами должны быть примером соблюдения ЗОЖ. Однако практика этого не подтверждает (не более 10 % врачей регулярно занимаются утренней гигиенической гимнастикой, не менее 40 % медиков курят). Основные доступные для всех способы формирования ЗОЖ предполагают искоренение вредных привычек, воспитание культуры общения, поведения, питания, соблюдение режима труда и отдыха, систематические занятия физической культурой и спортом, повышение общей санитарной культуры и гигиенических знаний.

Здоровый образ жизни направлен не только на охрану и укрепление здоровья, но и на гармоничное развитие личности, оптимальное сочетание физических и духовных интересов, возможностей человека, рачительное использование его резервов.



Развитие физической культуры и спорта в школе приносит обоснованный экономический эффект всему государству, позволяет воспитывать патриотично настроенную здоровую молодежь, способную в будущем сохранить ценности нации, решать государственные задачи защиты отечества и социально-экономического преобразования общества.

Что может сделать для решения этой проблемы преподаватель физической культуры?

Через урок и систему внеурочной деятельности содействовать:

- формированию мотивации на здоровье, осознание социальных норм здорового образа жизни;
- развитию двигательных способностей, обучению жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- приобретению необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитанию потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявления организма и личности человека. В поведении это проявление в большой жизненной энергии, собранности, хорошей коммуникабельности; ощущение своей физической и психо-эмоциональной привлекательности, оптимистическом настрое, умении обеспечить свой полноценный и приятный отдых, целостную культуру жизнедеятельности. В психологическом аспекте достоинства здорового образа жизни обнаруживаются в качестве психологического здоровья, хорошем самочувствии, в нервно-психической устойчивости, способности успешно переносить последствия психических стрессов; в хорошо выраженной волевой организации (самообладании, целеустремленности,



настойчивости в достижении поставленной цели, решительности), уверенности в своих силах, меньшей подверженности депрессии, ипохондрии, мнительности.

Основными элементами здорового образа жизни выступают:

1. Соблюдение режима труда и отдыха;
2. Соблюдение режима питания и сна;
3. Соблюдение гигиенических требований;
4. Организация индивидуального режима двигательной активности;
5. Отказ от вредных привычек;
6. Культура межличностного общения и поведения в коллективе;
7. Содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Список литературы:

1. Б.А. Ашмарин Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978
2. П.К. Благуш. К теории тестирования двигательных способностей. М.: Физкультура и спорт., 1982
3. И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин. Становление и сущность системного подхода. М.: Наука, 1973.
4. М.Н. Гуслова Инновационные педагогические технологии: учебное пособие, - М.: Издательский центр «Академия», 2012
5. О.Ю. Масалова Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие. – М.: КНОРУС, 2012
6. В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: Альфа, 2006
7. Л.П. Матвеев Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М., 2001
8. Л.П. Матвеев Теория и методика физической культуры. Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. Издательство «Лань», 2003.



9. В.П. Полянский. Теоретико-методические основы совершенствования прикладной физической культуры (ее содержания и форм) в современном обществе: Дисс ... д.п.н.. М: РГАФК, 1999
- 10.П.А. Рожков Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики // Теория и практика физической культуры. 2002. № 1.
11. Теория и методика физической культуры / Под общ. Ред. Ю.Л. Курамшина и В.И. Попова. СПб.: ГАФК, 1999