

и удовольствия [2]. Занятия с фитболом давно доказали свою эффективность – они не требуют больших материальных затрат, положительно воспринимаются детьми, и поэтому их можно порекомендовать к использованию всем, кто занимается воспитанием, обучением и лечением таких детей: родителям, педагогам, врачам и специалистам по ЛФК.

Список литературы

1. Бадалян Л.О. Детские церебральные параличи \ Л.О. Бадалян – Киев: Здоров'я, 1988. 178 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) \ В.И. Дубровский – М.: ВЛАДОС, 2001. 312 с.

Яхина И. Р., Кутейников В.А.

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,
г. Стерлитамак

Аспекты формирования, сохранения и укрепления здоровья человека средствами физической культуры

Состояние здоровья – это одно из главных обстоятельств оптимизации людей, а также это основные ситуации.

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"[3].

Отношение человека к своему здоровью подтверждает о том, что необходимо различать понятие ценности здоровья как объективного явления и как его отражения в сознании субъекта, "как ценности сознания"[2].

Ценность здоровья не перестает быть таковой, если она осознается человеком. Здоровье – это та вершина, на которую человек должен подняться сам.

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 – как первая цель[3].

В контексте общей охраны здоровья нации соблюдает рассматривать и проблему профессионального здоровья всего общества. В центре внимания в настоящее время обязаны 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):

- условия и образ жизни 50-55% (52-53%),
- биологические факторы 15-20% (20%);
- состояние внешней среды 20-25% (20%);
- медицинское обеспечение 10-15% (7-8%);

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, психо-эмоциональным перенапряжением, злоупотреблением лекарственными препаратами, что приводит к развитию так называемых "болезней цивилизации".

Оздоровительные эффекты занятий физическими упражнениями проявляются не в одном в общих чертах стимулирующем действии, а в разных характерных 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 притягивания 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 [1].

Таким образом, 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.

Список литературы

1. Неверкович С. Педагогика физической культуры и спорта. Изд-во: Академия. Серия: «Высшее профессиональное образование». 2010 г.
2. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся: пособие для учителя. М., 2000.
3. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие. Изд-во: Академия. Серия: «Высшее профессиональное образование». 2008 г.