

## **ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

**Омирбаев Б.Ф., Имангалиев Г.К.**

Восточно-Казахстанский государственный университет им. С.А. Аманжолова,  
г. Усть-Каменогорск, Казахстан

В настоящее время актуальной проблемой современного общества становится формирование здорового образа жизни россиян. Необходимо осознавать то, что здоровый образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Формирование установки современного человека на здоровый образ жизни приобретает исключительную актуальность, так как общество отмечает неутешительную статистику: прогрессирующее ухудшение состояния здоровья населения в целом. Основная причина негативной динамики – неправильный образ жизни, слабая пропаганда здорового образа жизни и отсутствие обоснованной научной концепции по укреплению здоровья. Физическая культура – основной компонент здорового образа жизни. Регулярная физическая тренировка, повышенный двигательный режим у людей разного возраста, способствуют повышению функциональных возможностей организма, улучшению здоровья. Существует необходимый и достаточный уровень физической активности человека, характеризуемый общими показателями рационального содержания, структуры и использования активного двигательного режима. Здоровый образ жизни как обновленное научное и бытовое понятие охватывает собой объективную потребность современного общества в здоровье, физическом совершенстве человека, в физической культуре личности.

На наш взгляд сегодня необходима практико-ориентированная технология по формированию здорового образа жизни для граждан разных

возрастных и социальных групп. Мы предлагаем интегративное использование следующих направлений в данной деятельности.

1. Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний всех категорий населения о негативном влиянии факторов риска на здоровье. Информация должна учитывать состав целевой группы, заинтересованность аудитории.

2. Второе важное направление – «обучение здоровью». Это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни, как отдельных людей, так и общества в целом.

3. Меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков. Следует подчеркнуть, что от степени заинтересованности людей в собственном здоровье напрямую зависит успех данного направления в работе по формированию здорового образа жизни. В последние годы в обществе стало более настойчивым стремление оградить население, особенно молодежь, от вредных привычек, формируется законодательная база в этой области, однако говорить об успехах преждевременно.

4. Побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления. Коммерциализация спортивной инфраструктуры препятствует развитию массового спорта. Борьба с гиподинамией всеми доступными средствами, включая уроки физкультуры в школе, физкультпаузы на производстве, утреннюю гимнастику, пешие прогулки и другие формы, доступные для массового использования. Необходимо преодолеть пассивность муниципальных органов по делам молодежи и по физической культуре и спорту, которые способны профессионально возглавить и вести эту работу. Сельские и школьные стадионы, дворовые спортивные площадки, другие

простейшие спортивные сооружения могут с успехом стать местами обучения населения, особенно детей и молодежи, навыкам физической культуры. Особую роль в этом плане должны играть летние оздоровительные учреждения, которые в настоящее время используются больше как средство обеспечения занятости детей, нежели как средство формирования здорового образа жизни.

Таким образом, формирование здорового образа жизни – это целая система общественных и индивидуальных видов, способов, форм деятельности, активности, направленных на преодоление факторов риска возникновения и развития заболеваний, оптимального использования в интересах охраны и улучшения здоровья социальных, психологических и природных условий и факторов жизни. На наш взгляд данная программа должна координировать совместные усилия государственных, общественных организаций, медицинских учреждений, самого населения.

#### Список литературы

1. Физиология человека: учебник для институтов физической культуры / под ред. Н.В. Зимкина. М.: Физкультура и спорт, 1975. 496 с.
2. Физическая культура студента: учеб. / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001. 448 с.
3. Википедия – свободная энциклопедия [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://ru.wikipedia.org> (дата обращения 26.02.2014).

### **К ВОПРОСУ О МОДЕРНИЗАЦИИ РОССИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Пантюхина А., Прощая М.А., Ханевская Г.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

Профессиональное образование в области физической культуры, является одной из важнейших подсистем социальной сферы государства. Несомненно, государство как инициатор и главная движущая сила реальных изменений в образовании, обеспечивает запуск процесса модернизации образовательной