**АНО ВПО**

**«Европейский Университет «Бизнес Треугольник»**

 **ДИПЛОМНАЯ  РАБОТА**

**по дополнительной  профессиональной  образовательной  программе**

**профессиональной переподготовки**

# «Педагогическое образование: учитель ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ »

**Тема:**

**«Значение физической культуры для здоровья человека»**

*Дипломную работу  подготовил: Недугов Юрий Александрович*

*Должность: Учитель физической культуры*

*Место работы: Чукотский автономный округ, с. Рыркайпий*

 *МБОУ «Центр образования с. Рыркайпий»*

*Номер и дата договора: №2017/01-4148-06.28.11.2017г.*

**май 2018 г.**

**с. Рыркайпий Чукотский автономный округ**

**Российская Федерация**

ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Введение 2. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья 2.1. Здоровье – основная жизненная ценность человека2.2. Влияние физической нагрузки на системы органов2.3. Повышение устойчивости организма к негативным факторам окружающей среды.3. Здоровые дети – здоровая нация3.1.Физкультура в школе и вне школы – важное звено в сохранении и укреплении здоровья учащихся3.2.Формирование здорового образа жизни4.Заключение.5.Приложение №1, №26.Список литературы. | стр. 3-5 стр. 5-21стр. 8-11стр. 11-16стр. 16-19стр. 19-31стр. 21-26стр. 26-31стр. 31-32стр. 33-35 стр. 36 |

 Значение физической культуры для здоровья человека.

1. Введение

 В современном мире практически невозможно найти ни одной сферы деятельности, не связанной с физическим здоровьем человека. И не случайно в последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. Более того, она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке. Физическая культура с присущим, ей дуализмом может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека.

 Охрана и укрепление здоровья в основном определяется образом жизни каждого человека. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Все это проявляется в тех отрезках времени, которые на них тратятся, в том, на какие виды деятельности человек расходует свое свободное время, каким видам отдает предпочтение в ситуациях, когда возможен выбор. Одни люди используют большую часть свободного времени для чтения, другие — для занятий физическими упражнениями, третьи — на общение. Сознательно планируя затраты времени и усилий, каждый может либо включаться в широкую сеть таких связей, либо обособляться.

Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем по мере становления систем образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков.

 С давних времен проблема сохранения здоровья человека была одной из важнейших и уже в глубокой древности к физической культуре относились как к составляющей здоровья. Древнеиндийский сборник "Аюрведа" свидетельствует, что коренное население страны в 2000 г. до нашей эры занималось оздоровительной гимнастикой, гармонично сочетая ее с массажем и специальными растираниями.

 Особое внимание заслуживает развитие физической культуры в Древней Греции. Их система физического воспитания ставила конкретную цель – подготовить сильного, смелого, выносливого воина, умеющего хорошо бегать, прыгать метать копье, владеть приемами борьбы. Апофеозом стали античные Олимпийские игры. Отсчет их ведется с 776 г. до нашей эры. Почти 300 раз встречались древние атлеты в спортивных поединках в Олимпии. Общеэллинские фестивали прекратились в 384 г. нашей эры после того, как римский "Император Востока и Запада" Феодосий I объявил Игры «нечестивыми» и запретил их проведение. Возродились современные Олимпийские игры лишь в 1896 году, они были проведены в Афинах.

 В Европе подобное направление развилось лишь в эпоху Возрождения. Поиски идеальных систем сохранения здоровья привели гуманистов Италии, Франции, Германии и других стран к античной гимнастике, основу которой составлял бег.

 В настоящее время, в связи с резко обострившейся проблемой сохранения и укрепления здоровья человека, развитию физической культуры и спорта уделяется огромное внимание во всем мире.

 Неслучайно роль физической культуры заметно возросла в эру научно-технического прогресса. Именно сегодня, в эпоху стремительно развивающихся технологий и наук, возникает парадоксальное явление нашей жизни: с одной стороны – автоматизация и роботизация трудоемких процессов производства, облегчение физических процессов в быту выступают как положительный фактор развития общества; с другой стороны – человек, в большей части занятый умственным трудом, совсем забывает о своем физическом состоянии. Сейчас мало кто задумывается, что работоспособность, умение концентрироваться, скорость и качество выполнения работы напрямую связаны с занятиями физическими упражнениями.

В настоящее время стремление к образованию проявляется весьма напряженно, как не проявлялось еще ни в какие времена, и с каждым годом напряжение это возрастает.

Не случайно, Президент Российской Федерации Владимир Путин провёл в Чебоксарах Чувашской Республики заседание Совета при Президенте по развитию физической культуры и спорта, посвящённое повышению уровня спортивной материально-технической базы и совершенствованию системы физкультурных и спортивных мероприятий в 2016-2020гг. Глава государства сообщил, что новый план действий, который продолжит мероприятия федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы», должен, в том числе, повысить уровень обеспеченности населения спортивными объектами в различных регионах страны.

«Количество людей, которые систематически занимаются физической культурой и спортом, к 2020 году у нас должно значительно вырасти и составить не менее 40 % населения Российской Федерации. Сегодня этот показатель гораздо ниже – только 27,5 %» – напомнил Владимир Путин.

Сама жизнь неизбежным образом побуждает каждого человека вооружать себя знанием и пониманием. Следовательно, чтобы жить и быть успешным в нашем мире, нужны определенные умения в овладении обширным кругом знаний в различных областях деятельности, в том числе и в области физической культуры, что крайне важно для сохранения здоровья – основы для достижения результата в любом виде деятельности.

 В ряде концепций развития физической культуры особое внимание уделяется вопросам образования, но в большей степени утверждается необходимость коренного изменения отношения людей к физической культуре, всеобщее понимание ее огромной общенародной и личной человеческой ценности.

Решающим в физкультурном образовании и воспитании подрастающего поколения должно стать целенаправленное формирование и закрепление осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях мотивации и потребности постоянно самостоятельно заботиться о своем здоровье. В этом случае важно осуществлять идею непрерывного физкультурного образования, начав с обязательного обучения, научить человека заботиться о своем здоровье, заниматься самообразованием в этой сфере деятельности в течение всей жизни.

1. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья

 Потребность в движении – одна их общебиологических особенностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности. Человеческий организм создан для физической активности. Ни для кого не секрет, что здоровый человек более производителен, и соответственно, более востребован.

 Как и чем поддерживать свою работоспособность, как сохранить свое здоровье на долгие годы? Таким средством, может и должна стать физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека.

 Обеспечить позитивные изменения возможно только при наличии отлаженной системы физкультурных и спортивных мероприятий, а также современной материально-технической базы.

 Сегодня Правительство Чукотского автономного округа  создаёт все условия для укрепления здоровья населения, развития спортивно-массовой работы, укрепления спортивной базы, а особое внимание уделяется развитию и поддержке национальных видов спорта народов Чукотского автономного округа.
 Так за счёт средств государственной программы «Поддержка физической культуры, спорта и туризма в Чукотском автономном округе на 2014-2018 годы» на развитие национальных видов спорта предусмотрено около 85 миллионов рублей.

 По словам губернатора Чукотского АО Романа Копина, Правительство округа руководствуется именно этими целями в работе по оздоровлению и повышению физической культуры населения региона. По последним данным, количество спортивных объектов на Чукотке достигло 85.

 «В связи с суровыми климатическими условиями самое активное развитие получили спортивные залы, которых на сегодняшний день насчитывается 58. Таким образом, уровень обеспеченности населения региона этими объектами составил 94%. Также на Чукотке более чем в два раза выше, по сравнению со средним показателем по России, уровень доступности плавательных бассейнов – 23%», – обратил внимание Роман Копин.

 Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Теория и практика физической культуры определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий. Главные из них – сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность.

 Принцип сознательности направлен на воспитание глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья, в самосовершенствовании своего организма. Тренировочный процесс предполагает соответствие физических нагрузок возрасту, полу и индивидуальным особенностям каждого человека. При организации занятий необходимо учитывать:

- состояние здоровья, физическое развитие, физическую подготовленность человека;

- постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия;

- правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха;

 -повторение различных по характеру физических нагрузок.

 Таким образом, правильно подобранные и оптимально спланированные физические нагрузки способствуют поддержанию на высоком функциональном уровне всех физиологических систем; обеспечивают достаточно высокую физическую работоспособность; делают жизнедеятельность человека более экономичной и помогают предупредить развитие в организме многих патологических процессов.

 Каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо, но далеко не каждый занимается сохранением и поддержанием своего здоровья. Часто, вследствие стрессов на работе и дома, неправильного образа жизни, неправильного  питания,  разных болезней у человека появляются нервные расстройства. А ведь нужно просто задуматься: все ли возможное мы делаем для сохранения своего здоровья? Ведь зачастую походов к врачу можно избежать, если правильно выстроить свой ритм жизни. Малоподвижный образ жизни – одна из многих бед современного человечества. Мы не в силах изменить мир, но мы в силах изменить свою жизнь. Только в комплексе все эти меры приведут к отличному самочувствию и прекрасному внешнему виду.

 Физическая культура представляет собой неразрывную составную часть высшего гуманитарного образования. Она выступает качественной и результирующей мерой комплексного воздействия различных форм, средств и методов на личность человека в процессе формирования его профессиональной компетенции. Материализованным результатом этого процесса является уровень индивидуальной физической культуры каждого, его духовность, уровень развития профессионально значимых способностей.

 Наметившаяся сегодня стратегия развития физической культуры, выражаемая в тенденции отхода от унитарной концепции, либерализации и последовательной гуманизации педагогического процесса является гарантом формирования человека-специалиста новой формации. Рассматривая физическую культуру в ценностном аспекте, следует выделять следующие группы ценностей:

- интеллектуальные (знания о методах и средствах развития физического потенциала человека),

- двигательные (лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовке),

- технологические (комплексы методических руководств, практических рекомендаций, методики оздоровительной и спортивной тренировки, формы организации физической активности, ее ресурсного обеспечения);

 - мобилизационные (способность к рациональной организации бюджета времени).

 Таким образом, можно сказать, что все стороны человеческой жизни, в конечном счете, определяются уровнем здоровья.

* 1. Здоровье – основная жизненная ценность человека

 Сохранение и укрепление здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры. Культура отражает меру осознания и отношения человека к самому себе. В культуре проявляется деятельный способ освоения человеком внешнего и внутреннего мира, его формирования и развития. Культура подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах.

 Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности.

 Север – земля для сильных людей. Сама жизнь здесь требует от человека огромного напряжения воли, стойкости, смелости, ловкости. Не случайно жители Чукотки издревле считали физическую подготовку крайне необходимым делом и придавали большое значение разнообразным спортивным состязаниям. Ни один праздник не обходился без гонок, борьбы, стрельбы или игры в мяч. Причем, участие в них принимали и мужчины, и женщины, и дети.

 Вот, например, как описывает развлечения чукчей исследователь XVIII века К. Г. Мерк: «…Также для времяпрепровождения служит им скакание через ремень, который держат за концы и быстро крутят над головой и под ногами прыгающего. Пока позволяет время года, упражняются чукчи в беге по кругу, что они делают каждый вечер так долго, пока не запыхаются. За бегом следует борьба, для чего толпа садится в кружок, борющиеся снимают с себя меховые рубашки и медленно приступают к делу; они хватают друг друга со шлепками по рукам и плечам, прижимаясь друг к другу головами и удаляясь ногами, стремятся поставить друг другу ножку или свалить на землю, прыгают с криком друг на друга, садятся на землю, чтобы перекинуть через себя противника… Также собираются иногда зимой оленные чукчи на гонки на легких нартах, как, например, наш хозяин устроил гонки во время нашего путешествия в честь выздоровления своего сына. Когда гонки прошли, побежали мужчины помоложе наперегонки на несколько верст в одних парках из меха оленят, в нижних штанах и меховых чулках. Праздник закончился борьбой, а к вечеру уехали с женами в свои яранги».
 Национальные виды спорта – неотъемлемая часть культуры народов Чукотки. Они включены в программы обучения общеобразовательных и детско-юношеских спортивных школ.

 По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных потребностей в пище, жилье и т.д. относительная ценность здоровья все больше будет возрастать.

 Можно выделить три уровня ценности здоровья: биологический — изначальное здоровье, предполагающее саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и максимальную адаптацию; социальный — здоровье как мера социальной активности, деятельного отношения индивида к миру; личностный (психологический) — здоровье как отрицание болезни в смысле ее преодоления.

 Ценностями могут выступать биологическое, психофизиологическое состояние человека, условия общественной жизни (социальные и природные), в которых происходит формирование, развитие, удовлетворение потребностей, а также предметы и средства их реализации – продукты материального и духовного производства.

 Ценностный подход требует учитывать мотивационно-личностное отношение индивида к здоровью, которое может выражаться не только в форме определенного практического поведения, но и в виде психологического контроля, мнений, суждений. Ценность здоровья не перестает быть таковой, даже если она не осознается человеком; она может быть и скрытой (латентной).

 Как показывает практика, ценность здоровья большинство людей осознают только тогда, когда оно находится под серьезной угрозой или почти утрачено. Здоровье занимает в иерархии потребностей человека ведущие позиции.

 По данным социологических исследований 54% считают, что «здоровье – самое главное в жизни», 36,% - что «здоровье – необходимое условие полноценной жизнедеятельности». Таким образом, 90% из числа опрошенных относят здоровье к числу важнейших и необходимых ценностей жизни и всего 10% считают, что существуют и другие ценности, ради которых можно «рискнуть» или «пожертвовать» здоровьем.

 Здоровье, будучи качественной характеристикой личности, способствует достижению многих других потребностей и целей. Выявлено, что ценность здоровья как средства достичь других жизненных целей для респондентов важнее, чем ценность здоровья как средства прожить наиболее продолжительную и полноценную на всех этапах жизнь. Эти две характеристики здоровья как социальной ценности находятся в противоречии друг с другом. Противоречие между достижением материального благополучия и необходимостью быть здоровым разрешимо на пути к совершенствованию объективных условий жизнедеятельности людей. Но не менее важны собственные установки и стереотипы по реальному отношению к своему здоровью как к непреходящей ценности.

 Отношение к здоровью обусловлено объективными обстоятельствами, в том числе воспитанием и обучением. Оно проявляется в действиях и поступках, мнениях и суждениях людей относительно факторов, влияющих на их физическое и психическое благополучие. Дифференцируя отношение к здоровью на адекватное (разумное) и неадекватное (беспечное), можно условно выделить два противоположных типа отношения человека к факторам, способствующим или угрожающим его здоровью.

 Критерием меры адекватности отношения к здоровью может служить степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни, а также нормативным требованиям медицины, санитарии, гигиены. В высказываниях мнений и суждений оно выступает как уровень осведомленности и компетентности индивида. Отношение к здоровью включает в себя и самооценку человеком своего физического и психического состояния, которая является, своего рода, индикатором и регулятором его поведения. Самооценка физического и психического состояния выступает в качестве реального показателя здоровья людей. Каждый человек хочет быть здоровым. Однако даже в ситуации болезни люди нередко ведут себя неадекватно своему состоянию, не говоря уж о том, что в случае отсутствия болезни они далеко не всегда соблюдают санитарно-гигиенические требования. Очевидно, причина несоответствия между потребностью в здоровье и ее действительной повседневной реализацией человеком заключается в том, что здоровье обычно воспринимается людьми как сам собой разумеющийся факт, потребность в котором хотя и осознается, но подобно кислороду, ощущается лишь в ситуации его дефицита. Чем адекватнее отношение человека к здоровью, тем интенсивнее забота о нем.

 В повседневной жизни забота о здоровье ассоциируется, прежде всего, с медициной, лечебными учреждениями и врачебной помощью.

 Чем объяснить более низкую потребность обращения к врачу в случае болезни людей, имеющих плохую самооценку здоровья? Прежде всего, неорганизованностью их жизнедеятельности. Косвенно это подтверждается тем, что среди таких лиц преобладают те, кто не делает утреннюю гимнастику, не совершает вечерних прогулок, не приобщен к занятиям физкультурой и спортом, не соблюдает режим дня и питания.

 Люди с правильной самооценкой здоровья в большинстве случаев считают, что «состояние здоровья человека, прежде всего, зависит от него самого», а лица с удовлетворительной и плохой самооценкой считают, что ухудшение здоровья зависит, от внешних факторов, воздействующих на организм и независящих от самого человека. Следовательно, характер заботы человека о здоровье связан с его личностными свойствами. Отсюда следует, что воспитание адекватного отношения к здоровью неразрывно связано с формированием личности в целом и предполагает различия в содержании, средствах и методах целенаправленных воздействий.

2.2. Влияние физической нагрузки на системы органов

 По словам В.В. Парина «двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечнососудистой систем».

 Ограничение двигательной активности приводит к значительным изменениям в сердечнососудистой системе, уменьшаются гормональные резервы, что снижает общую адаптационную способность организма. В этих условиях существенно повышается эмоциональная ранимость человека, ухудшаются психофизиологические показатели. Все это мешает полноценному отдыху, сну, пищеварению.

 Физические нагрузки представляют собой источник мощных стимулирующих и регулирующих влияний на обмен веществ и деятельность важнейших функциональных систем нашего организма.

 Физические упражнения оказывают положительное влияние на эффективность деятельности сердечнососудистой системы. Под воздействием занятий физкультурой сердце, прежде всего, становится гораздо работоспособнее. У молодых людей в результате регулярных тренировок количество крови, выбрасываемое сердцем, с каждым ударом увеличивается, и соответственно увеличиваются размеры сердца. У лиц старше 40 лет размеры сердца от регулярных занятий не увеличиваются, но кровь выбрасывается более энергично за счет улучшения работы и укрепления сердечной мышцы. При выполнении любой нагрузки сердце тренированного человека бьется медленнее. Максимальная работоспособность у такого человека также выше, поскольку тренированное сердце обладает большими резервными возможностями.

 Физические упражнения полезны и для всей системы кровообращения. Кровь, обогащенная кислородом, поступает к мышцам, что также повышает работоспособность. По данным исследований рациональные физические тренировки приводят к нормализации систолического артериального давления, исчезновению боли в области сердца и ишемических заболеваний, имеют значение в профилактике атеросклероза.

 При систематических занятиях физическими упражнениями существенно изменяются характеристики дыхательной системы. Под деятельностью дыхательной системы подразумевается не просто вдох и выдох,  но и эффективность использования кислорода тканями организма. Физические упражнения способствуют более активному протеканию этих процессов. С возрастом легкие становятся менее эластичными, и поэтому с каждым  вдохом в них поступает меньше воздуха, чем прежде. Регулярные занятия физкультурой замедляют этот процесс и позволяют активнее использовать большую часть легочной ткани. Развиваются дыхательные мышцы, увеличивается общая емкость легких, происходит физиологически целесообразное развитие капиллярной сети.

 У лиц, занимающихся физической культурой, частота развития заболеваний дыхательной системы значительно ниже, чем у не занимающихся, снижается также частота обострений хронических заболеваний.

 Благоприятные изменения наблюдаются и со стороны опорно-двигательного аппарата, совершенствуется кровоснабжение и нервная регуляция, улучшается функциональная способность суставов. Так же, увеличивается работоспособность мышечных тканей организма, которые эффективнее используют кислород в процессе кислородного обмена. В результате организм способен выполнить работу ценой мышечных усилий.

 Регулярные занятия физкультурой оказывают значительное воздействие на химические процессы, происходящие в организме. Мы часто можем наблюдать, как тренировки меняют облик человека – фигура становится стройнее, рельефнее, постепенно исчезает полнота, одышка. Содержание в крови холестерина, триглицеридов и других веществ, способствующих возникновению сердечнососудистых заболеваний, меняется в лучшую сторону. Улучшается обмен сахара, поступающего с пищей, и реже развивается диабет, который тесно связан с появлением тучности. Лица, страдающие диабетом, но выполняющие посильные физические нагрузки, нуждаются в меньших дозах лекарств.

 Рациональные физические нагрузки оказывают влияние и на функциональное состояние нервной и эндокринной системы. Увеличивается подвижность и повышается уравновешенность нервных процессов, улучшаются функциональные возможности щитовидной железы и коркового вещества надпочечников.

 Занятие физкультурой активизирует умственную деятельность не только молодых, но и пожилых людей. С возрастом у многих людей ухудшается память, но это происходит вовсе не потому, что память должна ухудшаться с годами. Память остается прежней, но способность к воспроизведению, т.е. время, необходимое для извлечения информации из «хранилища» памяти с возрастом увеличивается. Регулярные занятия физическими упражнениями помогают приостановить этот процесс.

 Кроме того, в среднем и пожилом возрасте у людей особенно часто возникает состояние депрессии. Каждому, достигшему 40-45 лет хорошо знакомо необъяснимое состояние грусти и неуверенности в себе, наступающие без какой-либо видимой причины и иногда сопровождающиеся неоправданными вспышками раздражения. Те, кто регулярно занимается физкультурой, убедились в благотворном влиянии упражнений на настроение. Они, как правило, более собраны, сдержаны, дружелюбны, терпимы к чужим недостаткам, лучше владеют собой. Об этом же свидетельствуют и данные психологических тестов. Тот, кто постоянно занимается оздоровительным бегом, знает, что примерно минут через двадцать отступают все заботы дня. Состояние тревожности, напряженности сменяется радужным настроением интереса к окружающему миру.

 Одной из защитных реакций организма на возникновение тревожности, беспокойства является увеличение секреции гормона – адреналина. Он выделяется в случае неожиданного сильного испуга. Именно из-за этого при внезапном потрясении или испуге у людей появляется, так называемая «гусиная кожа», их трясет от гнева и возмущения, у них повышается кровяное давление. Обычно выработанный дополнительный адреналин «сгорает» при физических  нагрузках. Если же мало двигаться, то он постепенно подрывает организм. У тех, кто регулярно занимается физкультурой, адреналин вырабатывается не столь легко, выработанный же – распадается быстрее и выводится из организма. Поскольку занятия бегом оказывают положительное  воздействие на психику, психиатры и невропатологи часто используют разнообразные физические упражнения и, прежде всего, оздоровительный бег в качестве одного из средств лечения нервных заболеваний, особенно состояния депрессии.

 К болезням, связанным с возрастом, мы часто относим боли мышц, суставов, связок: ревматизм и артрит, остеохондроз и т.д. Все это в значительной степени снижает двигательную активность. Всегда считалось, что при заболевании мышечной или нервной системы молодого человека тренировка здоровых мышечных групп может в значительной степени компенсировать инвалидность. Это положение распространяется на людей любого возраста.

 Следует различать понятия «продолжительность жизни» и «старение». Известно немало случаев, когда люди доживали до 120 – 130 лет  и неплохо себя чувствовали. Нередко можно встретить 50 – 60-летних мужчин и женщин в хорошей форме, сохранивших высокую физическую работоспособность, легкие и сердце, которых, отлично работают, кровяное давление в норме благодаря физическим упражнениям. Они в меньшей степени подвержены психическим и физическим расстройствам, чем люди с плохим состоянием здоровья на 20 – 30 лет моложе.

 С научной точки зрения для выполнения любой физической деятельности нужно обладать силой, выносливостью, гибкостью, быстротой, ловкостью и т.д. Все эти качества тесно связаны между собой. Так, например, ловкость зависит и от силы и от гибкости одновременно.

 Сила – это способность человека выполнять какую-либо тяжелую работу, например, вбить гвоздь, поднять мешок с цементом. Единственная возможность избежать потери мышечной силы – продолжать ее использовать. Каждая мышца состоит из небольших пучков волокон. Причина частичной потери физической силы в том, что не все мышечные волокна используются. В результате многие из волокон оказываются неработоспособными, маломощными, атрофируются, обрастая жиром. Если же начать регулярные тренировки, то каждое волокно станет сильнее и крепче.

 Во время  исследований, связанных с освоением космического пространства, в США были получены интересные данные: молодые здоровые люди, при вынужденном постельном режиме, поразительно быстро теряли силы. За три недели силовые показатели снизились на 30%.

 В наше время имеется немало тренажеров для быстрого наращивания мышечной массы, увеличения силы, в которых  используются большие грузы и пружины. Но пожилым людям использовать большие грузы и пружины не рекомендуется.

 Выносливость – способность организма к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Одно из важных преимуществ, которые дают регулярные оздоровительные занятия – отсутствие усталости при выполнении повседневных обязанностей. Если все же чувство усталости появляется, можно после короткого отдыха со всеми силами приниматься за работу. Существует общая и специальная выносливость. Лучший образец высшей выносливости – это выносливость стайеров, чей организм, все его системы способны в течение длительного времени выполнять мышечную работу.

 Второй тип выносливости означает выносливость отдельных групп мышц, т.е. способность без устали взбираться по лестнице, натирать пол, нести тяжести. Лучший способ добиться развития выносливости – избрать такой вид физической активности, который бы вовлекал в работу практически весь организм на протяжении длительного времени, например: ходьбу, бег, плавание, езду на велосипеде, гимнастику, ходьбу на лыжах. Подобная тренировка на выносливость способствует и приросту сил. Исключение составляют случаи, когда те или иные суставы или группы мышц, ослабленных болезнью, травмой, нуждаются в специальных упражнениях. Всегда нуждаются в тренировках также мышцы брюшного пресса и спины. Тренировка на выносливость способствует предупреждению коронарных заболеваний, реабилитации после травмы, после перенесенных болезней сердечнососудистой системы. Такие занятия, кроме того, дают и большой психологический эффект. Однако, существует одно серьезное препятствие для такого рода занятий. Речь идет о травмах, полученных вследствие перегрузок. Особенно часто они случаются у тех, кто занимается нерегулярно. Если сразу, без предварительной подготовки, приступить к выполнению любых упражнений на выносливость, продолжать их в течение 30 и более минут, заниматься подобным образом каждый день, можно легко получить травму. Эта опасность в большей степени угрожает мышцам нижних конечностей и спины.

 Гибкость – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость способствует укреплению мышц, повышению их функциональных возможностей, растягиванию и, следовательно, уберегает от разрывов.

 Выполнение физических упражнений связано с работой мышц - их сокращением, расслаблением.  Различают преодолевающую, уступающую и удерживающую работу мышц. Первая характеризуется тем, что мышца при сокращении своим напряжением преодолевает сопротивление. Вторая - тем, что мышца, находясь в напряженном состоянии, постепенно растягивается, уступая действию сопротивления. Третья, удерживающая работа характеризуется отсутствием какого-либо заметно выраженного движения при наличии равновесия между напряжением мышцы и удерживаемым ею сопротивлением. Например, четырехглавая мышца бедра, располагающаяся на его передней поверхности, работает как во время приседания, так и в период поднимания, т. е. выпрямления ноги в коленном суставе. В первом случае эта мышца выполняет уступающую, а во втором случае - преодолевающую работу. Удержание тела в положении полуприседания характеризует удерживающую работу этой мышцы.

 Присущая движениям человека плавность, а в случае необходимости и порывистость движений, являются результатом того, что в каждом движении принимают участие мышцы противоположного действия, мышцы-антагонисты, которые взаимно регулируют тягу друг друга. Если, например, определенная группа мышц, сокращаясь, производит то или иное движение, то другая группа мышц, мышц-антагонистов, постепенно растягиваясь, производит уступающую работу.

 Чтобы мышцы могли начать производить определенную работу, необходима энергия. Она освобождается в мышцах, когда сложные по своему химическому строению вещества распадаются на более простые. Для химических превращений в работающей мышце необходим кислород, он поступает в нее с кровью. Переносчиками кислорода в крови являются красные кровяные клетки - эритроциты, содержащие гемоглобин, способный соединяться с кислородом воздуха в легких и отдавать его тканям. Во время работы мышцы должны усиленно снабжаться кровью. Усиленный приток крови к работающим мышцам и отток крови от них связан не только с необходимостью доставки кислорода. Мышцы нуждаются в питательных веществах. Кроме того, из них удаляются углекислота и конечные продукты распада. В работающей мышце открывается огромное количество капилляров. Если в покое их насчитывается от 30 до 85 на площади в кв. км, то после усиленной работы количество скрытых капилляров на той же площади доходит до 2-3 тыс.  Улучшение питания мышечной ткани ведет к ее увеличению в объеме, она становится более сильной и упругой.

 Таким образом, можно сказать, что занятия физкультурой положительно воздействуют на все органы человеческого организма. Физические упражнения – прекрасное средство отдыха, после их выполнения наступает ощущение бодрости, легкости. Физическая культура подчас является единственным средством для оздоровления организма и избавления от хронических недугов.

* 1. Повышение устойчивости организма к негативным факторам окружающей среды.

 Устойчивость организма к действию различных условий окружающей среды зависит от врожденных и приобретенных свойств организма. Она очень изменчива и в определенной мере поддается оптимальной тренировке как средствами физических нагрузок, так и различными внешними воздействиями: температурными колебаниями, недостатком кислорода в воздухе, повышением магнитного или радиационного фона и др. Различают специфический и неспецифический механизмы повышения устойчивости функций организма.

 Специфический механизм сводится к тому, что повышение устойчивости к данному фактору развивается при повторяющемся действии этого же фактора. Например, устойчивость к перегреванию и переохлаждению развивается в условиях повторяющегося воздействия высокой или низкой температуры.

 Неспецифический механизм повышения устойчивости можно проиллюстрировать так называемым явлением «переноса»*.* Под этим термином понимают явление, когда тренировка одних систем приводит к одновременному укреплению других. Так, упражнение мышц левой руки оказывает положительное влияние на проявление силы, быстроты, выносливости при следующей работе правой руки; высокий уровень выносливости при физической работе может обеспечивать повышение этого качества при работе умственной и т. д.

 В жизни часто возникают ситуации, когда человек, будучи подготовлен к существованию в одних условиях, должен готовить себя к деятельности в других. При этом проблема адаптации связана с тем, что физиологические и биологические вопросы сопоставляются с социальными проблемами развития человека и общества.

 Проблема физиологической адаптации захватывает широкий круг вопросов, имеющих большое значение для жизни человека. Человек будет здоровым, если научится управлять своим физиологическим статусом при колеблющихся условиях внешней и внутренней среды.

 Существенное значение в этом управлении принадлежит двигательной функции человека. Двигательная функция обеспечивает сохранение и углубление связей организма с окружающей средой. Одновременно за счет рефлекторных и гормональных механизмов она оказывает влияние на активность и высокую устойчивость вегетативных реакций, в первую очередь, на сохранение постоянства внутренней среды.

Систематическая мышечная деятельность повышает устойчивость организма к различным неблагоприятным воздействиям: например, к разному изменению температуры окружающей среды, недостатку кислорода, изменению барометрического давления, к проникающей радиации. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями, могут выполнять более длительную работу при высокой температуре окружающей среды, чем не занимающиеся ими.

Изучение адаптации человека приобрело особое значение в связи с ускорением научно-технического прогресса, выходом людей за пределы привычной для них среды обитания: освоение экстремальных районов Арктики, Антарктики, пустыни, космического пространства. Возросла актуальность изучения особенностей адаптации человека к рассогласованности биоритмов, ионизирующему излучению, химическому загрязнению, шуму, вибрации, электромагнитным полям.

 Эксперименты подтверждают, что тренировка ускоряет и улучшает процесс акклиматизации человека к холоду*.* Наблюдения над тренированными лыжниками показали, что при понижении температуры тела до 35°, они сохраняли высокую работоспособность. Если физически нетренированные люди могут работать при температуре тела 37–38°, то тренированные выносят мышечные нагрузки даже при температуре тела 39–39,5°. Повышение неспецифической устойчивости при закаливании, в частности холодом, осуществляется в результате сочетания охлаждения с физическими упражнениями.

 Адаптация к гипоксии (физическая тренировка в условиях атмосферы с пониженным содержанием кислорода) особенно в процессе тренировки в среднегорье повышает резистентность организма ко многим другим факторам. Так, например, повышается физическая работоспособность, устойчивость к воздействию ионизирующей радиации, общая резистентность к инфекционным заболеваниям, устойчивость к острому кислородному голоданию, радиальным ускорениям, высокой температуре, глубокому охлаждению. Пребывание в горах положительно влияет на многие физиологические системы организма. В первую очередь мобилизуются системы транспорта кислорода к тканям. Поэтому пребывание в горах рекомендуется для укрепления стабилизации здоровья. Активный отдых в горах – эффективное средство борьбы с производственным утомлением и гиподинамией.

 Неоспоримо, что физическая тренировка и закаливание повышают устойчивость организма человека к резко меняющимся погодным условиям, к изменению микроклимата, значительно сокращают период акклиматизации и способствуют более быстрому восстановлению умственной и физической работоспособности. Спортсмены быстрее приспосабливаются к недостатку кислорода в горных условиях, легче переносят некоторые заболевания. Даже такие необычные для человека условия, типа состояния невесомости или наличия перегрузок, спортсмены переносят значительно лучше, чем нетренированные люди. В связи с этим при подготовке летчиков и космонавтов обязательно применяется специально разработанная система физических упражнений.

 Чем необычнее и сложнее для человека новые условия жизнедеятельности, тем тяжелее протекает у него адаптация.

 Особое внимание следует уделять профилактике сезонных нарушений, организации работы при многосменной деятельности, синхронизации функций при переездах из одного часового пояса в другой, оптимизации умственных и физических нагрузок, строгому соблюдению режима труда и отдыха, графику и рациону питания. При изменении микроклимата или резко меняющихся погодных условий в организме человека заметно изменяются процессы жизнедеятельности. Похолодание сильно влияет на обмен веществ и энергии. Наблюдается снижение содержания в крови углеводов; содержание липидов (группа жиров и жироподобных веществ различного химического строения), наоборот, повышается. При жарком климате предъявляются большие требования к механизмам теплоотдачи. Основная реакция на высокую температуру – расширение кожных кровеносных сосудов, что сопровождается учащением сердцебиения, падением артериального давления.

 Реакция организма на изменение температуры внешней среды приводит к нарушению теплового баланса, к снижению способности к умственной и физической работе в течение периода акклиматизации.

 Эффективными профилактическими средствами являются: упорядоченный режим работы и отдыха, производственная гимнастика, регулярные занятия физическими упражнениями, укрепляющими мышечную систему и весь опорно-двигательный аппарат.

 Для повышения устойчивости организма к воздействию проникающей радиации, быстрому выведению радионуклидов из организма необходимо сочетать правильно организованные занятия физическими упражнениями с рациональным питанием, витаминизацией, гигиенически обоснованным режимом труда и отдыха.

 Из многообразия факторов повышения адаптации особое место отводится занятиям физической культурой, которые, развивая механизм координации в нервной системе, обусловливают повышение обучаемости, тренированности нервной системы и организма в целом, способствуют повышению устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

 Многократно повторяющиеся физические нагрузки способствуют более рациональной перестройке внутренних процессов в организме в соответствии с меняющимися погодными и геофизическими факторами.

1. Здоровые дети – здоровая нация

 Рассматривая здоровье как жизненный процесс, можно говорить о нем применительно к любому человеку и к любому отрезку его жизненной биографии, а также к обществу в целом: здоровье общества, здоровье нации, здоровье подрастающего поколения.

 Еще в далекие времена Советского Союза М. И. Калинин говорил: «Почему же я поставил физкультуру на одну линию с русским языком и математикой? Почему я считаю ее одним из основных предметов обучения и воспитания? В первую очередь потому, что я хочу, чтобы все вы были здоровыми советскими гражданами. Если наша школа будет выпускать людей с испорченными нервами и расстроенными желудками, нуждающихся в ежегодном лечении на курортах, то куда же это годится? Таким людям будет трудно найти счастье в жизни. Какое же может быть счастье без хорошего, крепкого здоровья? Мы должны готовить себе здоровую смену – здоровых мужчин и здоровых женщин».

 На сегодняшний день сохранение здоровья подрастающего поколения – задача государственной важности. Наша страна заботится о подрастающем поколении и делает немало для сохранения, укрепления и формирования здорового образа жизни детей.

 Не случайно в Концепции развития физической культуры и спорта РФ дана характеристика современного состояния физической культуры и спорта и определена основная цель государства в области их развития – оздоровление нации; формирование здорового образа жизни населения; гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

 В Чукотском автономном округе налажена эффективная система организации спортивных мероприятий.

 По итогам 2015 года, на Чукотке силами Правительства региона и администраций муниципальных образований было проведено более 1 370 различных соревнований, в которых приняли участие порядка 38 тысяч человек. При этом самые яркие из них – регата на чукотско-эскимосских байдарах «Берингия», международная гонка на собачьих упряжках «Надежда», «Корфест» – являются уникальными в своём роде.

 Кроме того, на Чукотке ведётся активная работа с федеральными органами власти. Такие мероприятия, как «Лыжня России», «Кросс нации», «Оранжевый мяч», Президентские состязания и Президентские спортивные игры, стали традиционными в округе.

 По информации Комитета по спорту и туризму Чукотского АО, в настоящее время на территории региона систематически занимаются физической культурой и спортом почти 13 тысяч человек, из которых более 8,6 тысяч составляют дети и подростки. На базе детско-юношеских спортивных школ функционируют 26 секций, более 430 кружков организовано в образовательных учреждениях Чукотки.

 Важность и высокую значимость физической культуры в жизни каждого человека трудно переоценить. То, что и как закладывается с детских лет в организм человека в виде фундамента здоровья, во многом определяет не только его физические возможности в будущем, но и его психическое состояние, умственную деятельность, активное творческое долголетие.

 Базовая физическая культура является основным звеном системы физического воспитания и сопутствует практически всем периодам творческой жизни человека, начиная от занятий в дошкольных учреждениях и заканчивая занятиями в группах здоровья в пожилом возрасте.

 Значение  физической  культуры  в  школьный  период  жизни  человека заключается  в  создании  фундамента  для  всестороннего  физического развития,  укрепления  здоровья,  формирования  разнообразных двигательных  умений  и  навыков.

 Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармоничного развития личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо.

 Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма ребенка, ослабляет его защитные силы. Без двигательной активности невозможно полноценное физическое развитие.

 Важность физической культуры для ребенка в школе заключается в формировании различных физических навыков и умений, в укреплении здоровья. Это помогает всестороннему развитию человека в период взросления и имеет очень большое значение. Физическое развитие особенно важно в школьном возрасте, ведь, оно влияет и на умственную деятельность подростка. Неполноценное физическое развитие может привести к серьезным последствиям.

3.1. Физкультура в школе и вне школы – важное звено в сохранении и укреплении здоровья учащихся

 Физическое развитие в школьном возрасте играет очень важную роль для дальнейшей социализации человека. От своевременного развития физических навыков и способностей зависит не только физическая форма и состояние здоровья в будущем, но и нравственное развитие ребенка.

 Учеными доказано, что здоровье человека лишь на 10 – 15% зависит от здравоохранения и более чем на 50% от образа жизни, т.е. от знаний и умений сохранять его самим человеком.

 Важно не допускать ухудшения состояния здоровья учащихся в период пребывания в школе, а укреплять его. Установление тесной связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышения эффективности учебного процесса, то есть осуществления комплексного подхода к проблеме.

 Перед школой стоит задача создания условий для сохранения здоровья учащихся, то есть создания механизма формирования здоровьесберегающей среды в образовательном процессе.

 Учитывая, что пик физического развития приходится на школьный возраст, уделять пристальное внимание развитию и укреплению взглядов ребенка рационально именно в школе.

 Занятия физической культурой дают возможность формировать и развивать такие качества как инициативность, самостоятельность, уверенность, стремление к лидерству. Физические упражнения способствуют формированию добросовестного отношения  к  учебе, чувства ответственности и долга, коллективизма, готовности прийти на помощь товарищам, гуманности, честности, воли к  победе.

 От учителя в наибольшей степени зависит, какое влияние на здоровье учащихся оказывает их пребывание в школе, как они воспринимают процесс обучения, насколько здоровьесберегающими являются образовательные технологии и вся внутришкольная среда.

 Определение методики занятий и правильное распределение физических нагрузок зависит от возрастных и индивидуальных особенностей, присущих детям конкретного возраста. Во время физических занятий также стоит учитывать особенности развития детского организма, поскольку формирование различных навыков организма происходит в разное время.

 Физические нагрузки оказывают большое влияние на развитие и рост детей. Установление роста у девочек происходит к 16 – 17 годам, у мальчиков в 18 – 19 лет. У девочек мышечная сила достигает максимума к 15 годам, у мальчиков к 18. Выносливость лучше всего развивается в возрасте 8 – 10 лет, но в этом возрасте возможно отставание в развитии мышечной силы. Отдельные дети могут отставать или опережать своих сверстников в развитии. Им необходим особый подход, поэтому они зачисляются в отдельные подготовительные группы.

 Во время взросления у детей есть периоды плавного и бурного развития. Неравномерность развития наблюдается в двигательной функции, показатели которой развиваются с разной интенсивностью. Например, в период бурного роста (6-7лет, 11-14лет) активизируются все обменные процессы, и именно в эти периоды необходима активизация двигательной деятельности.

 Очень важным является уровень двигательной активности. Необходимо чтобы он был оптимальным, ведь недостаток или избыток может привести к негативным последствиям. Недостаток двигательной деятельности у ребенка может привести к патологическим изменениям в организме. Установлено, что у 50% детей в возрасте 6 – 7 лет возникает дефицит двигательной активности. У школьников 9 – 12 лет эта цифра достигает ещё больших размеров – 60%, а у школьников старшего возраста – 70%.

 К сожалению, уроки физической культуры в школе компенсируют лишь малую часть двигательной нормы.

 Двигательная активность детей должна быть организована так, чтобы предотвращать гиподинамию и в то же время не приводить к переутомлению. Восполнение двигательной активности учащихся в школе происходит, в основном, на уроках физкультуры. При различных формах их проведения, в зависимости от темы и специфики, учащиеся по-разному реализуют суточную потребность в физической нагрузке. На уроках волейбола, баскетбола, других подвижных игр, плавания – около 27%; на занятиях легкой атлетики – около 40%; на уроках лыжной подготовки – 57% . Не смотря на то, что на уроках гимнастики реализуется лишь около 10% двигательной активности, это не снижает значимости таких уроков, поскольку именно на них обеспечивается преимущественное формирование жизненно важных двигательных координаций.

 Физическая активность учащихся в школе должна быть организована при взаимодополняющем сочетании двух направлений:

 1) уроки физкультуры и спортивные секции во внеурочное время;

 2) занятия, входящие в структуру учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности школьников в течение всего времени обучения.

 **Уроки физической культуры** – основное средство физического воспитания школьников. Они формируют и развивают важные навыки организма детей. В физическом воспитании учащихся используются основные разделы школьной программы:

 *Легкая атлетика* – является важным фактором в развитии двигательной деятельности школьников, позволяющим правильно распределять и дозировать нагрузки.

 *Плавание* – позволяет разгрузить позвоночник, задействует многие группы мышц, тренирует дыхание, является инструментом закаливания.

 *Гимнастика* – позволяет улучшать многие физические навыки, развивать гибкость тела, эластичность мышц, координировать движения.

 *Спортивные и подвижные игры* – позволяют развивать и применять многие физические навыки, приобретенные при выполнении других видов упражнений, при этом в игре легко заинтересовать детей, однако, трудно дозировать нагрузки.

 Организация двигательной активности включает все три компонента в оптимальном сочетании, которое позволяет удерживать мотивацию к двигательной активности на высоком уровне. Учащиеся на уроке являются полноценными участниками творческого процесса обучения физическим упражнениям.

 Одной из главных задач урока является развитие самостоятельности учащихся. Строится процесс обучения так, чтобы учащиеся, осваивая все виды физкультурной деятельности, одновременно обучались передавать свои знания и умения одноклассникам. Например, начиная обучать технике акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках), учитель выявляет ученика, который первым начинает правильно выполнять это упражнение. Совместно с ним разбирает ошибки, допущенные его одноклассниками, уточняет способы их устранения. После такой подготовки он уже может самостоятельно работать с группой одноклассников. Поставив перед учениками познавательную задачу и организовав их самостоятельную деятельность, подводит их к самостоятельным выводам, т.е. учит их анализу и обобщению. Это готовит почву для сознательного усвоения материала учебной программы, повышает интерес к нему. Знания, приобретенные детьми в результате самостоятельных наблюдений и активной работы мысли, лучше усваиваются и прочнее запоминаются.

 Урок физической культуры – основная форма занятий физическими упражнениями в школе, которая проходит под руководством учителя и способствует всестороннему развитию личности учащегося.

 Несомненно, учитель должен серьезно продумывать технологию проведения каждого урока, использовать элементы личностно-ориентированного и дифференцированного подхода в обучении. При проведении уроков обязательно применение элементов современных инновационных и здоровьесберегающих технологий. Используя личностно-ориентированный и дифференцированный подход, необходимо добиваться высокой плотности занятий, динамичности, эмоциональности. Каждый урок должен быть построен так, чтобы он работал на результат.

 **Физкультурно-оздоровительные мероприятия** способствуют активизации двигательного режима во время учебного процесса, поддерживают учащихся в тонусе во время умственной активности, оказывают благоприятное воздействие на организм.

 Основными формами таких занятий являются:

 *Утренняя гимнастика* – влияет на повышение работоспособности, улучшает самочувствие.

 *Физкультминутки во время урока* – снимают утомление, повышают умственную активность, проводятся при появлении утомления (обычно на 20-й минуте урока).

 *Игры и физические упражнения на переменах* – полезное средство активного отдыха, улучшения эмоционального состояния и возвращения к учебному процессу. Для удобного проведения игр и физических упражнений на переменах нужно заранее подготовить место, необходимый инвентарь. Обычно дети участвуют в подобных занятиях добровольно, проявляют активность, интерес и желание.

 *Занятия физической культурой в группах продленного дня* направлены на укрепление здоровья, закаливание организма, улучшение физической и умственной работоспособности, совершенствование физических навыков, воспитание привычки заниматься регулярно и самостоятельно. Эти занятия проходят в более свободной форме, чем уроки физической культуры, преимущественно должны проводиться на свежем воздухе. Состоять они должны из 3-х частей: подготовительная (разминка, разогрев мышц), основная (спортивные игры, подвижные народные игры, бег и др.), заключительная (упражнения на восстановление дыхания).

 Дети с большим удовольствием играют после уроков и на переменах. Игра позволяет проводить состязания смешанными командами, в состав которых могут входить и девочки и мальчики. Причем, во многих случаях девочки проявляют себя лучше мальчиков. Например, русская игра лапта может быть отличным средством воспитания таких физических качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, способствует совершенствованию навыков бега, метания, ловли мяча.

**Внеурочные формы организации занятий** – спортивные секции, спортивные соревнования в школе, туристические походы, дни здоровья. Цель внеурочных занятий – выявление детей, имеющих склонности к определенным видам спорта, обеспечение детям активного и здорового отдыха. Различные  внеурочные мероприятия проводятся с учетом возраста, возможностей, интересов и желания школьников и их родителей.

 Средства увеличения двигательной активности современного человека должны осуществляться путем все более широкого привлечения населения к занятиям физическими упражнениями, спортом.

 В настоящее время в Чукотском автономном округе проведены организационные мероприятия по поэтапному введению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Созданы центры тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта не только для детей, но и для всех групп населения.

 Всего в округе развиваются 17 олимпийских видов спорта, 12 массовых и прикладных видов спорта, национальные виды спорта и состязания.
 Сегодня на Чукотке действует единая государственная система управления физической культурой и спортом, которая создает все предпосылки для гармоничного развития и воспитания подрастающего поколения. В общую структуру физкультурного движения округа входят более 160 коллективов физической культуры и спортивных клубов, 4 детско-юношеских спортивных школы, спортивные отделения в учреждениях дополнительного образования детей, окружные федерации по видам спорта.
Учебные занятия в рамках программы посещают более 10500 тысяч учащихся и студентов. Спортивные секции и физкультурно-оздоровительные группы охватывают более 14 тысяч представителей различных слоев населения. В спортивных школах в учреждениях дополнительного образования детей занимаются более 1800 юных спортсменов.

3.2 Формирование здорового образа жизни

 Как и воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства.

 Если в семье родители ведут здоровый образ жизни, то и ребенок с самого раннего возраста будет воспринимать и принимать именно такой стиль жизни. Часто взрослые ошибочно считают, что для ребенка самое важное – это хорошо учиться. В своих наставлениях родители часто говорят ребенку: «Хорошо кушай – и вырастешь сильным и крепким. Не будешь тепло одеваться – простудишься!» Сейчас мало кто говорит детям: «Не будешь делать зарядку – не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом – трудно будет достичь успехов в учебе!». Значит, семья и школа должны сделать гораздо больше, чем они делают. Они должны помочь ребенку полюбить себя, свое тело, свое здоровье, уметь объективно оценить проблемы своего здоровья.

 Человек – это открытая биологическая система, которая напрямую зависит от окружающей среды. В самом человеке заложена способность к саморегуляции, он может и должен сам регулировать свою деятельность, поддерживая стабильность в организме. И немаловажную роль в этом играет здоровый образ жизни. Он направлен на предотвращение не каждой болезни в отдельности, а всех в совокупности. Поэтому он особенно рационален, экономичен и желателен.

 Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить человека от всех болезней. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, и никто не вправе перекладывать ее на окружающих.

 Основными элементами здорового образа жизни являются: режим труда и отдыха, правильное питание и сон, правила гигиены, двигательная активность, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный здоровый досуг.

 С раннего возраста необходимо приучать ребенка соблюдать режим дня, вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом, разумными путями добиваться гармоничного развития здорового человека.

 Режим дня – основа жизнедеятельности для каждого человека. Он должен быть индивидуальным, т.е. соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям человека. Для ребенка особо важно обеспечить постоянство того или иного вида деятельности в пределах суток, не допуская значительных отклонений от заданной нормы. Режим будет реальным и выполнимым, если он будет повторяться ежедневно.

 Сон – обязательная и наиболее полноценная форма отдыха. Для взрослого человека обычной нормой ночного сна считается 7 – 8 часов, для ребенка – до 10 часов. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, нервным расстройствам.

 Напряженную умственную работу необходимо прекращать за 1,5 – 2 часа до сна, так как она создает в коре головного мозга замкнутые циклы возбуждения, отличающиеся большой стойкостью. Нельзя позволять ребенку выполнять домашние задания после 19 – 20 часов вечера, т.к. интенсивная деятельность мозга продолжается даже тогда, когда человек закончил заниматься. Поэтому умственный труд, выполняемый непосредственно перед сном, затрудняет засыпание, приводит к ситуативным сновидениям, вялости и плохому самочувствию после пробуждения. Таким образом, необходимо постепенно, а порой и настойчиво, приучать ребенка ложиться спать ежедневно в одно и то же время.

 Соблюдение режима и культуры питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни человека. Каждый взрослый человек может и должен знать принципы рационального питания, уметь регулировать нормальную массу своего тела. Семья, дошкольное учреждение и школа должны заботиться о правильном и рациональном питании подрастающего поколения.

 Рациональное питание – это полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда, учебных и физических нагрузок и других факторов. Питание строится на следующих принципах:

 - достижение энергетического баланса;

 - установление правильного соотношения между основными пищевыми веществами – белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами;

 - сбалансированности минеральных веществ и витаминов;

 - ритмичности приема пищи.

 Пища служит источником энергии для работы всех систем организма, обновления тканей. В среднем суточное потребление энергии у юношей составляет 2700 ккал, у девушек – 2400 ккал. Потребность в энергии населения северных регионов выше, чем центральных районов страны на 10 – 15%, в южных районах ниже на 5%.

 Важным аспектом культуры питания является режим питания, и распределение калорийности пищи в течение суток. По этому поводу существуют три точки зрения:

1. *максимальный завтрак* – 40 – 50% калорийности дневного рациона должно приходиться на утренний прием пищи, примерно по 25% остается на обед и ужин. Это обосновано тем, что у большинства людей (в особенности учащихся, студентов) жизнедеятельность организма в первой половине дня выше и им больше подходит плотный завтрак.
2. *равномерное распределение нагрузки* по калорийности при 3 – 4-разовом питании (по 30% приходится на завтрак и ужин, 40% - на обед). Такое распределение калорий часто рекомендуют при любом питании.
3. *максимальный ужин* – около 50% суточной калорийности приходится на ужин и по 25% на завтрак и обед. При этом имеется в виду, что ужинать надо не позднее 18 – 20 часов и не менее чем за 2 – 3 часа до сна. Объясняется подобная позиция тем, что максимальное выделение желудочного сока и ферментов приходится на 18 – 19 часов. Такая пищевая нагрузка тоже рациональна.

 Систематические нарушения режима питания – еда всухомятку, редкие или обильные, беспорядочные приемы пищи (что часто встречаются у школьников и студентов) ухудшают обмен веществ и способствуют возникновению заболеваний органов пищеварения, в частности гастритов, холециститов. И неслучайно сейчас остро стоит вопрос о запрете продажи вредных для детского организма фаст-фудов и напитков вблизи образовательных учреждений. Политика нашего государства в области детского и подросткового питания направлена на введение в школах и дошкольных учреждениях калорийного диетического питания.

 Знание правил и требований личной гигиены необходимо для каждого человека. И воспитываться оно должно с самого раннего возраста.

 Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих защиту внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, теплорегуляция и т.д. С детских лет родители приучают своего ребенка умываться утром и вечером, принимать душ в жаркое время суток и после активных двигательных прогулок, спортивных мероприятий, мыть руки не только перед приемом пищи, чистить зубы и т.д. Особое внимание родители должны обратить на умение ребенка ухаживать за полостью рта и зубами, т.к. это не только гигиеническое правило, но и залог здоровой пищеварительной системы организма.

 Уход за полостью рта и зубами требует, чтобы после еды рот прополаскивался теплой водой. Чистить зубы рекомендуется раз в день во избежание стирания эмали. Зубная щетка не должна быть чересчур жесткой, а процедура чистки должна занимать не менее 2 минут. Чтобы сохранить зубы, важно, чтобы пища содержала достаточно кальция, из солей которого в значительной степени состоит ткань зубов, а также витаминов, особенно D и В. Для укрепления десен следует больше употреблять в пищу лука, чеснока, свежих овощей. Не реже 2 раз в год необходимо посещать врача-стоматолога для профилактического осмотра и необходимого лечения.

 Закаливание – важное средство профилактики простудных заболеваний и нервозных состояний ребенка. Систематическое применение закаливающих процедур уменьшает число простудных заболеваний в 2—5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.

 Для закаливания рекомендуется применять водные процедуры. Наиболее распространенные из них – обливание стоп и полоскание горла холодной водой, так как при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения части организма. Обмывание стоп проводится ежедневно перед сном водой с температурой вначале 26-280 С, а затем, снижая ее до 12—150 С. После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения. Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером. Вначале используется вода с температурой 23—250 С, постепенно каждую неделю она снижается на 1 — 20 С и доводится до 5—100 С.

 Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Притягательная сила курения и алкоголя для молодежи состоит в том, что они получают удовольствие от осознания своей «взрослости», самоутверждения, ощущения себя идущим в ногу с модой, видят в этом средство для снятия эмоционального напряжения. В настоящее время к числу вредных привычек так же относится употребление наркотиков и психотропных веществ.

 Причины употребления наркотиков разные. На первых порах – желание испытать еще незнакомое «острое» ощущение, подражать тем, кто уже употребляет эти вещества, желание хоть на короткое время уйти от каких-либо тяжелых жизненных ситуаций, почувствовать состояние «невесомости», «блаженства».

 Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье.

 Барьером к возникновению стремления к спиртным напиткам, курению, наркотическим и психотропным веществам является образование внутреннего культурного стержня личности, ее нравственных ценностей, постоянная потребность в четкой организации своего учебного труда и отдыха, активное включение в жизнедеятельность разнообразных средств физической культуры и спорта. И в этом немалую роль может и должна сыграть школа. Именно школьный социальный педагог и педагог-психолог должны знать в какой семье воспитывается ребенок, каково его социальное окружение, эмоциональное состояние. Процесс оказания помощи такому ребенку – социально-педагогический, поэтому осуществлять его должны и педагоги как носители культуры (в том числе и культуры здоровья), обеспечивающие оптимальные психогигиенические условия обучения и воспитания.

 Для того чтобы используемые учителем педагогические технологии оценить как отвечающие современным требованиям российского образования, необходимо, чтобы они способствовали формированию потенциала здоровья учащихся, в неразрывном единстве с формированием и развитием их личности. Речь идёт о здоровье-формирующих образовательных технологиях как совокупности психолого-педагогических приёмов, методов, технологий, направленных на формирование у учеников культуры их здоровья, представлений о здоровье как ценности, установки на ведение здорового образа жизни, воспитание привычки действенно и постоянно заботиться о своём здоровье.

 В совокупности, формированием здоровой нации должны заниматься государство и общество, улучшая социальное качество жизни и формируя в каждом человеке нацеленность на сохранение и укрепление своего здоровья; родители, закладывающие основы биологического здоровья и создающие здоровый образ жизни ребенка в семье, а также специалисты, решающие проблемы сохранения социального здоровья и профилактику социальных недугов.

1. Заключение.

 Рассматривая здоровье как жизненный процесс, можно говорить о нем применительно к любому человеку и к любому отрезку его жизненной биографии, а также к обществу в целом – здоровье общества, здоровье нации, здоровье подрастающего поколения.

 С каждым годом все увеличивается, объем информации, получаемой современными школьниками. Это жизнь, и никуда от нее не деться. Но тем людям, которые отвечают за здоровье детей, еще многое надо понять, проверить и перепроверить, чтобы процесс обучения не наносил ущерба их здоровью.

 Проводимая в школе работа по формированию, укреплению и сохранению здоровья способствует гармоничному развитию личности, воспитанию у школьников высоких нравственных качеств, готовности выпускников к защите Родины. Необходимо донести до сознания каждого школьника, что здоровый образ жизни – это не каприз взрослого, а условие для успешного саморазвития.

 Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма, поэтому физическая культура должна входить в жизнь человека с раннего возраста и не покидать её до старости.

 Физическая культура, как неотъемлемая часть общей культуры современного общества, представляет собой многогранное социальное явление, оказывающее мощное воздействие на развитие и воспитание всех слоев населения. Обществу важно иметь здоровое подрастающее поколение. И основной задачей физической культуры является – проводить пропаганду здорового образа жизни, привлекать как можно большее количество людей к систематическим занятиям физическими упражнениями.

 Не случайно в Уставе Всесоюзной Организации Здравоохранения говорится: «здоровье – это состояние полного, физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней».

 Без здорового подрастающего поколения у нас нет, и не может быть будущего.

 *Приложение 1*

 Ежегодно проводятся окружные спортивно-массовые мероприятия:

- соревнования по северному многоборью среди различных возрастных групп в г.Анадырь;
- гонки на оленьих упряжках «Ръилет», «Эракор» в Анадырском, Билибинском и Иультинском районах;
- гонка на собачьих упряжках «Надежда» в Чукотском, Провиденском, Иультинском, Анадырском районах и г.Анадырь;
- первенство Чукотки по национальной борьбе памяти А.С.Малыванова в г.Анадырь;
- культурно-спортивный фестиваль морских охотников «Берингия» в Чукотском и Провиденском районах;
- чемпионат и первенство Чукотки по ездовому спорту в г.Анадырь.

Команды и спортсмены Чукотки принимают участие во Всероссийских и Международных соревнованиях:

- всероссийские соревнования по северному многоборью среди юношей и девушек 14-15 лет, юниоров и юниорок 16-17 лет, мужчин и женщин;
- в международных гонках на собачьих упряжках.

Ведется методическая работа:

- разработаны правила соревнований и разрядные нормы и требования по гонкам на собачьих упряжках, гонкам на оленьих упряжках, гонкам на байдарах и вельботах, северному многоборью среди женщин и другим национальным видам спорта;
- подготовлены методические материалы по организации и проведению соревнований по национальным видам спорта;
- рекомендации по изготовлению спортивного инвентаря и оборудования.

 Национальные виды спорта развиваются во всех муниципальных районах и городском округе Анадырь.

 В населённых пунктах проводятся различные спортивно-массовые мероприятия.
 На сегодня     в округе национальными видами спорта занимается около 800 жителей, в спортивных школах занимается около 300 детей и подростков.
 Национальные виды спорта являются неотъемлемой частью материальной жизни, духовной культуры народов Чукотки, а участие в соревнованиях и занятия национальными видами спорта дают возможность коренным жителям совершенствовать мастерство в промыслово-хозяйственной деятельности, использовать самобытные формы физических упражнений в укреплении здоровья и формировании здорового образа жизни.

Национальные виды спорта, по которым проводятся окружные соревнования:

- гонки на собачьих упряжках;
- гонки на оленьих упряжках;
- гонки на чукотско-эскимосских байдарах;
- метание чаата на «вертушку»;
- метание закидушки;
- метание гарпуна в цель и на дальность;

*Приложение 2*

**Ежегодный календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Комитета по спорту и туризму Чукотского автономного округа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивного мероприятия | Период проведения |
| ОКРУЖНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ |
| 1. | Первенство Чукотки по спортивным видам борьбы памяти А.С. Малыванова | Март |
| 2. | Первенство Чукотки по боксу | Март |
| 3. | Чемпионат Чукотки по хоккею | Март |
| 4. | Гонка на оленьих упряжках «Эракор» | Март |
| 5. | Окружные соревнования по горным лыжам | Апрель |
| 6. | Первенство Чукотки по северному многоборью (мальчики и девочки 12-13 лет, юноши и девушки 14-15 лет, юниоры и юниорки 16-17 лет) | Апрель |
| 7. | Чемпионат Чукотки по северному многоборью (мужчины, женщины) | Апрель |
| 8. | Гонка на собачьих упряжках «Надежда» | Апрель |
| 9. | Культурно-спортивный фестиваль морских охотников "Берингия" | Апрель |
| 10. | Мероприятия, посвященные Дню образования Чукотского автономного округа | Декабрь |
| 11. | Окружной конкурс "Спортивная Элита" | Декабрь |
| 12. | Окружной смотр-конкурс на лучшую постановку физкультурно-оздоровительной и спортивной работы | Декабрь |
| ВСЕРОССИЙСКИЕ МАССОВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ |
| 1. | Всероссийские массовые соревнования «Декада спорта и здоровья» | Январь |
| 2. | Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России» | Апрель |
| 3. | Всероссийские массовые соревнования «Олимпийский день» | Июнь |
| 4. | Всероссийские массовые соревнования по уличному стритболу «Оранжевый мяч» | Август |
| 5. | Всероссийский день бега «Кросс Наций» | Сентябрь |

**Список литературы:**

1. Аносова М.В. Анализ урока с позиции здоровье сбережения // Педагогика и психология здоровья. — М., 2003.
2. Аршавский  И.А.  К  теории  индивидуального  развития  (Биофизические  аспекты)  //  Биофизика.  —  1991.  —  Т.  36.  — Режим  доступа.  —  URL:  <http://www.rusnauka.com/34_NIEK_2013/Sport/2_151453>
3. Бережков Л.Ф. Динамика состояния здоровья детей школьного возраста и основные факторы ее определяющие // Человек. Культура. Здоровье. — М., 1997.
4. Запорожченко В.Г. Образ жизни и вредные привычки. – М.: Медицина, 2008. – 32с.
5. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний; изд.-«Советский Спорт» 2007г.
6. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. — М., 2002.
7. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. — М., 2002.
8. Основы  физической  культуры  [Электронный  ресурс]  —

Режим  доступа.  — URL:  <http://otherreferats.allbest.ru/sport/00182375_0.html>

1. Решетников Н. В. Физическая культура; изд.- «Академия» Москва 2006г.
2. Солодков А.С., Сологуб Е.Г. Физиология человека общая, спортивная, возрастная. — М.: Тера-спорт, 2001.
3. Физическая культура – основа здорового образа жизни /Под ред. Н.В. Барышевой. – Самара, 2010. – 192с.
4. Физическая культура и спорт
5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта; 2005г.
6. http://chuk.dot.ru/press\_center/news/9609/
7. http://chuk.dot.ru/region/national\_park/sports/physical\_culture/