

**Шевцова Ирина Ивановна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

*Аннотация:* в данной статье показана роль физической культуры в улучшении функционального состояния организма, способы сохранения и укрепления здоровья человека, а также рассматриваются понятие и содержание здоровьесберегающих технологий.

*Ключевые слова:* физическая культура, здоровьесберегающие технологии, улучшение функционального состояния, сохранение здоровья, укрепление здоровья.

С давних времен проблема сохранения здоровья человека была одной из главнейших и уже в глубокой древности к физической культуре относились как к неотъемлемой части здоровья. Физическая культура – это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Физическая культура является важным средством «воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство». Физкультура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. Она является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность – ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека. Основные показатели состояния физической культуры в обществе это уровень здоровья и физического развития людей, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в организации свободного времени.

Результатом ее деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие. Физическая культура оказывает благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее. Пренебрежение же к занятиям физкультурой приводит к тучности, потере выносливости, ловкости и гибкости. Физические упражнения – это движения или действия, используемые для физического развития человека. Физические упражнения являются основным средством всех видов физической культуры. Они, действуя на головной мозг, вызывают чувство бодрости и радости, создают оптимистическое и уравновешенное нервно- психическое состояние. Физкультурой следует заниматься с раннего детства и до глубокой старости.

Укрепление здоровья – это процесс, дающий людям возможность влиять на свое самочувствие и улучшать его, прикладывая все необходимые усилия по коррекции образа жизни для повышения уровня физического и душевного благополучия. Если человек избавляется от факторов риска возникновения и развития многих заболеваний, то он сохраняет и укрепляет свое здоровье.

В разных культурах существует многочисленные системы оздоровления, способы и методы укрепления здоровья. На востоке традиционно большее значение придается духовной, психологической составляющей, на западе значительное внимание уделяется укреплению физического здоровья человека.

Способы сохранения здоровья человека:

– оптимальная двигательная активность (ходьба, бег, во время которых работают все мышцы, вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце);

– закаливание и парная (это система специальной тренировки процессов терморегуляции организма, повышающая устойчивость организма к переохлаждению или перегреванию);

– периодическое очищение организма;

– йога;

– ароматерапия;

– морская вода и горный воздух.

Это основные способы сохранения здоровья. Применяя эти методы и системы сохранения и укрепления здоровья, любой человек может успешно противостоять негативным факторам современности.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Эта система, создает максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2. Создание благоприятного эмоционально – психологического климата в процессе реализации технологии.

3. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Подводя итог, следует отметить, что разновидность средств физической культуры обладает специфическими возможностями воздействия на организм занимающихся. И только комплексное воздействие в полной мере удовлетворит не только данную биологическую потребность человека, компенсирующую недостаток движений, но социальную потребность в духовных ценностях жизни. Мера удовлетворения и определяет степень комфортного состояния человека.