

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

*Жадова А.З. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни школьников на современном этапе развития общества // Материалы по итогам VI –ой Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы современности: взгляд молодых исследователей», 10 – 20 мая 2018 г. – 0,2 п. л. – URL: [http://akademnova.ru/publications\\_on\\_the\\_results\\_of\\_the\\_conferences](http://akademnova.ru/publications_on_the_results_of_the_conferences)*

### **СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Жадова А.З.**

учащаяся 9 «Г» класса

Научный руководитель: к.п.н. И.А. Иванова

МКОУ «Гимназия №29» им. В.Ж.Хужокова

г. Нальчик Кабардино- Балкарская республика

Российская Федерация

### **Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни школьников на современном этапе развития общества**

Современный этап жизни нашего общества характеризуется снижением здоровья и спадом продолжительности жизни человека. Сердечно - сосудистые заболевания ежегодно уносят из жизни сотни тысяч людей.

Особую тревогу вызывают негативные тенденции среди молодежи: алкоголизм, наркомания, токсикомания, табакокурение, явно недостаточная физическая нагрузка, наличие избыточной массы тела, отсутствие навыков рациональной организации работы, досуга, питания, знаний основ гигиены.

Устранить эти и другие «факторы риска» для здоровья применяя лекарственные препараты и вакцины не возможно, это может сделать только сам человек с помощью здорового образа жизни, где физическая культура и

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

спорт должны играть ведущую роль. Поэтому, помимо медицины значительную часть в сохранении здоровья школьника, в частности, решение задачи по формированию потребности в здоровом образе жизни, обязаны взять на себя различные учреждения сферы физической культуры и спорта.

В настоящее время физическая культура и спорт как общественное явление достигло своего современного высокого состояния, поддерживаемого на государственном уровне. Движущей силой данной тенденции является воспитание физически и духовно здорового молодого поколения, в подготовке его к жизни, в разностороннем развитии личности, что могут дать занятия физической культурой и спортом.

Наиболее объективным критерием здоровья школьника является уровень физической работоспособности. Высокая физическая работоспособность

- крепкое здоровье, низкая - фактор риска для здоровья. Повышая уровень физической работоспособности можно расширить резервные возможности организма школьника. Важным критерием и результатом адаптации является способность организма школьников сохранять постоянный энергетический потенциал. Наличие резервных возможностей организма позволяет переносить без отрицательных последствий воздействие экстремальных факторов окружающей среды. Занятия физическими упражнениями сопровождаются воздействием факторов природы - воздуха, воды, солнца, которые являются факторами закаливания. При занятиях физкультурой и спортом формируется устойчивость организма школьников к перепадам температуры. Физическая культура и спорт играет ведущую роль в здоровом образе жизни школьников.

## Всероссийское СМИ

### «Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

В настоящее время, используя все формы работы по формированию здорового образа жизни, следует помнить, что наиболее эффективным будет осуществляться работа на основе не только образовательного процесса, но и строиться в соответствие с принципом включения школьника в деятельность. Пути вовлечения школьников в физкультурно-оздоровительную деятельность могут быть разными: использование подражательной деятельности ведущих спортсменов, создание определенных эталонных общностей в различных спортивных командах и социальных группах, которые могли бы стать проводниками идей здорового образа жизни, а так же рассмотрение здорового образа жизни, как условия включения в другие престижные для молодежи формы деятельности. В организации здорового образа жизни школьников большую роль играет спортивный коллектив, который оказывает на личность повседневное воздействие и обладает только ему присущими средствами влияния: коллективным мнением, коллективным настроением, взаимоотношениями в коллективе, коллективными традициями и т.д.

В деле формирования здорового образа жизни сфера физической культуры и спорта является наиболее перспективной в силу того, что в процессе спортивной деятельности происходит усвоение основных объемов информации по проблеме здоровья школьников и выработка жизненно важных стереотипов. Двигательная активность является естественной потребностью школьника, поэтому вопрос формирования здорового образа жизни может быть органично включен в учебный и в воспитательный процесс общеобразовательной школьной среды.

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

---

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

**Список использованной литературы:**

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья, Москва: Сталкер, 2004, 502 с.
2. Жирова Т.М. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. Москва: Панорама, 2005, 144 с.
3. Запорожченко В.Г. К понятию здоровый образ жизни. Москва: Центр, 2004, 92 с.
4. Куркович А.О. Здоровый образ жизни, - Москва: Овал, 2002, 233 с.
5. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни, - Москва: Аверсев, 1997, 393 с.
6. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни — М.: Академия, 2013.

*Опубликовано: 10.05.2018 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация», 2018*

*© Жадова А.З., 2018*