МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Федотова Л.В.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа № 8 г.Тамбова

В последнее время в молодежной среде распространяются вредные привычки к употреблению алкогольных напитков, табачных изделии, наркотиков, что способствует нарушению работы всего организма.

Сохранение и укрепление здоровья школьников, их ориентация на здоровый образ жизни считается одной из актуальнейших проблем современного российского общества. Перед детскими спортивными объединениями, стоит задача формирования у школьников ценностного отношения к своему здоровью, потребности вести здоровый образ жизни. Ибо здоровье человека – важный показатель личного успеха. Если у молодежи появится привычка заниматься спортом, то будут решены такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская беспризорность.

Для начала дадим несколько определений здоровья и здорового образа жизни.

1. **Здоровье** – это один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, условий успешного социального и экономического развития любой страны.
2. По мнению Н.М. Амосова, «**Здоровье** – естественная и непреходящая жизненная ценность, занимающая самую верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, так как оно определяет возможность и эффективность прогресса в обществе.
3. А Ю.П. Лисицын определяет **здоровье**, как динамическое равновесие организма с окружающей и социальной средой, при котором все заложенные в биологической и социальной сущности человека способности проявляются наиболее полно, и все жизненно важные подсистемы человеческого организма функционируют с максимально возможной интенсивностью. А вообще сочетание этих функций поддерживается на уровне оптимального, с точки зрения целостности организма и необходимости его быстрой и адекватной адаптации к непрерывно изменяющейся природной и социальной среде .

Согласно данным специалистов, состояние здоровья на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % – от наследственных факторов, на 20 % – от состояния окружающей среды, а остальные 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. **Здоровый образ жизни** – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей, как условия предпосылки существования и развития других сторон образа жизни.

Основными факторами здорового образа жизни являются:

1. Оптимальный двигательный режим
2. Рациональное питание
3. Закаливание
4. Личная гигиена
5. Положительные эмоции
6. Отсутствие вредных привычек