

**СОВРЕМЕННЫЕ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ  
СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ ,ИХ РОЛЬ В  
ФОРМИРОВАНИИ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Работу выполнила  
Ученица 10 класса  
Ложеницына Анастасия

# ПОНЯТИЕ О СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Система физического воспитания — это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.**



- 1 **Мировоззренческие основы.** Мировоззрение представляет собой совокупность взглядов и идей, определяющих направленность человеческой деятельности.
- 2 **Теоретико-методические основы.** Система физического воспитания опирается на достижения многих наук. Ее теоретико-методической основой служат научные положения естественных, общественных, педагогических наук, на основе которых дисциплина «Теория и методика физического воспитания» разрабатывает и обосновывает наиболее общие закономерности физического воспитания.
- 3 **Программно-нормативные основы.** Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований. явление представлено прежде всего физическим воспитанием в системе общего обязательного образования. Оно обеспечивает: базовый минимум всесторонней физической подготовленности; необходимый в жизни основной фонд двигательных умений и навыков; доступный каждому уровень разностороннего развития физических способностей.

# ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. **Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека. Образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

В элементы здорового образа жизни входят:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табаком) и нелегальными.
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;

Также, от чего зависит здоровье человека:

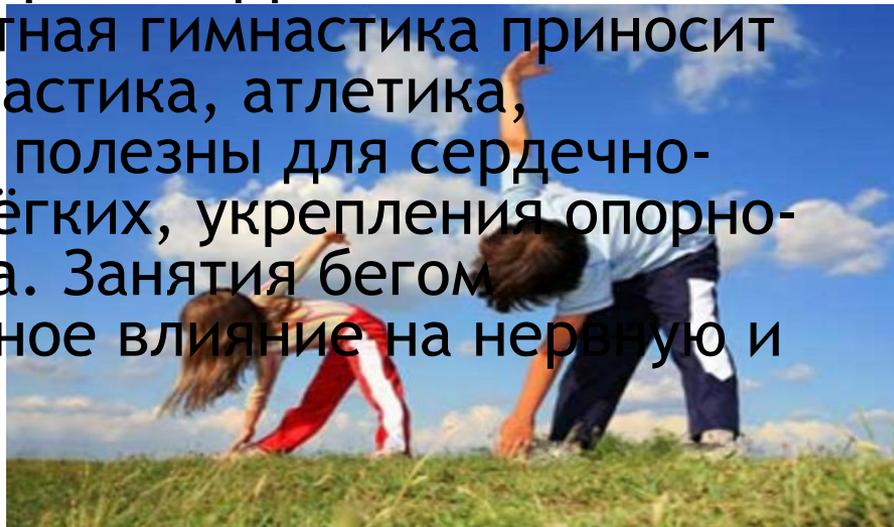
1. 20% внешняя среда и природно-климатические условия.
2. 10% генетическая биология человека.
3. 10% здраво-охранение.
4. 60% образ жизни (питание, условия труда, материально-бытовые условия).



## 2 «Полезное питание+физическая активность=хорошее настроение»

Такое понятие как распорядок дня всё реже встречается в жизни современного человека, но этот фактор тоже имеет немаловажную роль в сохранении здоровья. Ритм жизни человека обязательно должен предусматривать время для труда, отдыха, сна, и еды. Правильный распорядок дня поможет не только сохранить здоровье, но и лучше организует Ваше время.

Физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Даже небольшая каждодневная 20-минутная гимнастика приносит огромную пользу. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы.



3. Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% — от состояния окружающей среды, 8-12% — от уровня здравоохранения и 50-70% — от образа жизни.

Здоровый образ жизни — это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое. Важную роль играет и закаливание.

Закаливание — это научно-обоснованная система использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

