***Особенности формирования стремления к здоровому образу жизни в условиях Горно-Алтайского педагогического колледжа***

*Боровков Дмитрий*

*студентка 45 б группы*

*Руководитель Фомина Н.Л.*

*БПОУ РА «Горно-Алтайский*

*педагогический колледж»*

Одной из приоритетных задач национальной политики государства обозначенных президентом в настоящее время, является укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения. Эту задачу предполагается решить, реализуя программу построения новых спортивных объектов, отвечающих требованиям мировых стандартов и привлечением к занятиям спортом большего количества детей и подростков, при этом акцентируя, внимание на расширения сферы влияния физической культуры и спорта к проблеме воспитания здорового образа жизни.

Спорт сегодняшнего дня - это одна из сторон нашей современной культуры и социальной жизни общества, имеющий свое содержание, структуру, закономерности и механизмы проявления. Спорт не только спортивная борьба на аренах и дорожках стадионов, это наш образ жизни, в которой мы соревнуемся каждый день, Спорт - чаще всего первый опыт преодоления трудностей и победы над собой, это опыт поражений и умения работать с ним.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Отечественными учеными отмечалось, что здоровый образ жизни выражает ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний — первичную профилактику, предотвращающую их возникновение, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активных телесно-двигательных действиях, физических упражнениях.

В России в последние годы уделяется много внимания, как в научной литературе, так и в работе различных съездов, конференций и форумов, посвященных оздоровлению населения, но фундаментально данная проблема недостаточно разработана.

Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которой важнейшая задача любого цивилизованного общества.

Так в нашем колледже, ведется целенаправленная и эффективная работа по формированию стремления студентов к здоровому образу жизни.

Начина с первого курса проводятся систематические классные часы: «В здоровом теле – здоровый дух», «Здоровое поколение – здоровая нация» и д.р. Встречи с выдающимися спортсменами нашей Республики, а также с выпускниками нашего колледжа.

Незабываемой и очень интересной была встреча с Виталием Уиным мастером спорта международного класса, обладателем кубка президента Российской Федерации, победителем этапа кубка мира, двукратным чемпионом России, Чемпионом мира по борьбе самбо и дзюдо, серебряный призером Чемпионата Азии.

Команды педагогического колледжа активные участники и неоднократные победители спартакиады проводимой ежегодно среди учебных заведений Республики Алтай.

Хорошее воспитательное значение имеет работа созданного волонтерского отряда, который принимает активное участие в акциях различного уровня. Это: «Эстафета Олимпийского огня», «Беги за мной», «Родники России», «Вахта памяти» и многих других.

Студенты физкультурного отделения оказывают постоянную помощь в организации и проведении, а так же судействе спортивных мероприятий различного уровня. Проводя классные часы в школах города пропагандируя здоровый образ жизни.

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как и индивидуального, так и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни— это активная жизнедеятельность человека в гигиеническом и социальном аспектах. ЗОЖ неразрывно связан с природными и социальными условиями и реализацией человеческих способностей в области труда отдыха, питания, культурных развлечений, соблюдением режима, занятиями ФКС и полнотой духовной жизни. ЗОЖ — это совершенствование активной адаптации к различным условиям внешней среды, а физическая культура представляет собой основу неспецифической профилактики нарушений различных функций организма.

Физическая культура — стержневое, главное условие здорового образа жизни и в значительной степени охватывает собой понятие и явление ЗОЖ.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Я, как будущий учитель физической культуры, веду здоровый образ жизни, занимаюсь рафтингом и слаломом. Стремление к здоровому образу жизни и занятиям спортом, воспитали во мне мои родители, тренеры и педагоги. В дальнейшем я буду стараться воспитать эти качества в своих учениках и будущих детях.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Здоровый образ жизни зависит от:

— объективных общественных условий, социально-экономических факторов;

— конкретных форм жизнедеятельности, социально-экономических факторов, позволяющих вести, осуществлять ЗОЖ в основных сферах жизнедеятельности: учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга;

— системы ценностных отношении, направляющих сознательную активность людей в русло ЗОЖ.