**Голицынский военный институт ФПС РФ**

кафедра психологии и педагогики

Факультет заочного обучения

отделение психологии

Реферат студентки 2 курса Котовой Елены Михайловны.

Тема : “ Физическая культура в системе социальной работы с населением”.

Научный руководитель Савина

**Голицыно – 2000 год**

**План**.

Введение. 2

I. Проблемы формирования здорового образа жизни. 4

II. Физическая культура в социальной защите людей. 11

Заключение. 22

Список литературы. 24

# Введение.

В своем реферате на тему “Физическая культура в системе социальной работы с населением” я хочу рассмотреть проблемы сохранения и укрепления здоровья людей и более подробно остановиться на понятии физическая культура, для того что бы увидеть какую роль играет физическое воспитание в формировании здорового образа жизни.

Данная работа состоит из введения, основной части, включающей 2 вопроса и заключения. Во введение обосновывается актуальность темы. В первом вопросе основной части раскрывается понятие “здоровый образ жизни”, рассматриваются условия и факторы, способствующие гармоничному развитию и укреплению здоровья людей. Во втором вопросе более подробно раскрывается огромное значение физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Я считаю, что в наше время, время научно-технической революции значительно изменились условия труда: механизируются способы передвижения, сокращают­ся физические нагрузки, одной из главных становится умственная де­ятельность. Все эти ограничения провели к упадку сил. И, именно, массовая физическая культура стала основным средством преодоления не­соответствия между потребностью в мышечной активности и усло­виями жизни.

Я выбрала эту тему именно для того, что бы понять, какое значение играет физическая культура для здоровья человека. Для того, что бы это было легче сделать, необходимо раскрыть такие понятия, как “здоровый образ жизни” и “физическая культура”, углубиться в историю развития физической культуры, рассмотреть существующие типы и функции физической культуры.

Мной были использованы такие источники – Яркина Т.Ф. “Теория и практика социальной работы”, Змановский Ю.Ф. “Воспитаем детей здоровыми” и другие.

# I. Проблемы формирования здорового образа жизни.

Социальная работа позволяет решать широкий круг задач соци­альной защиты населения. Их число и разнообразие настолько ве­лико, что порой заслоняет основную, конечную цель социальной работы. Поэтому у социальных работников нередко складывается впечатление, что такой целью является благополучие подопечных лиц, т.е. обеспечение минимального или большего бытового ком­форта, удовлетворительного питания и предоставление достаточного набора услуг. Однако конечной целью всех усилий являетсяохра­на здоровья и жизни обслуживаемых лиц. Без понимания этой цели социальные работники не всегда правильно могут организовать свою работу. Они должны четко понимать, что в основе любой со­циальной программы должны быть запросы здоровья, т.е. рекомен­дации гигиены — медицинской науки о здоровье, способах его со­хранения и улучшения, о здоровом образе жизни. Отклонения программ от принципа гигиенической обоснованности приводят к их ущербности и снижают их эффективность.

Любой аспект социальной работы касается сбережения здоро­вья и содействует ему. Будь то забота о своевременном пенсионном обеспечении, протезировании, доставке продуктов, об отоплении, устранении вредных привычек, улучшении экологии, качества быта, установке телефона, восстановлении разорванных связей подопеч­ного с семьей или обществом и т.п. — все это прямо или косвенно замыкается на физическом или психическом здоровье человека, на его настроении и воле к жизни.

Социальные работники должны иметь четкие представления о феномене здоровья и о здоровом образе жизни. Без таких представ­лений социальная работа неполноценна.

Понятие “образ жизни” трактуется как тип жизне­деятельности людей, обусловленный особенностями об­щественно-экономической формации. Основными пара­метрами образа жизни являются труд (учеба для под­растающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их органи­зация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основания говорить о реализации здорового обра­за жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаи­модействие индивида с окружающей средой. По фило­софскому определению Маркса, “болезнь есть жизнь, стес­ненная в своей свободе, тогда как здоровый образ жизни, направленный на предупреждение возникновения какого-либо заболевания, обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей индивида, способствует формированию активной жизненной позиции (в медико-генетическом аспекте) и является необходимым усло­вием воспитания гармонически развитой личности”.[[1]](#footnote-1)1

Понятие здорового образа жизни включает в себя рационально организованный, физиологически оптималь­ный труд, нравственно-гигиеническое воспитание, выпол­нение правил и требований психогигиены, рациональ­ного питания и личной гигиены, активный двигательный режим и систематические занятия физической культу­рой, эффективное закаливание, продуманную организа­цию досуга, отказ от вредных привычек.

Здоровый образ жизни — это единственный стиль жизни, спо­собный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здо­ровья населения. Поэтому формирование этого стиля жизни у на­селения — важнейшая социальная технология государственного значения и масштаба.

Всю свою деятельность по формированию здорового образа жизни социальный педагог должен проводить с учетом возрастных и индивидуальных морфофизиологических и психологических особенностей детей и взрос­лых. При этом особое внимание следует уделять таким возрастным этапам, как дошкольный, подростковый и юношеский, когда имеет место особенно интенсивный рост и перестройка функционального состояния всех систем жизнедеятельности развивающегося организма.

В программы, направленные на формирование здорового образа жизни, входят следующие направления работы: рациональный режим труда (учебы) и отдыха, основанный на индивидуальных биоритмологических особенностях; оптимальная и систематическая физиче­ская активность; эффективное, научно обоснованное за­каливание; нормальное питание в соответствии с концеп­цией адекватного питания; комплекс психогигиенических и психопрофилактических воздействий; учет и коррекция влияния на здоровье окружающей среды; вред и польза самолечения; аргументированная и действенная пропа­ганда вредных для здоровья факторов — алкоголизма, курения, наркомании и токсикомании; формирование правильных представлений у детей и подростков о поло­вом созревании, знаний и мер профилактики СПИДа; обучение мерам по предупреждению уличного и бытово­го травматизма и правилам личной гигиены.

Если спросить о том, что самое важное в сохранении и укреплении здоровья человека, то многие ответят од­нозначно — выполнение рационального режима дня. Однако не все могут ответить на вопрос: “Почему так важно соблюдать режим?” Научное обоснование роли режима как ведущего фактора в укреплении здо­ровья получено лишь в последние годы и связано в основном с успехами развития двух наук — биоритмологии и нейрофизиологии.

Именно цикличность процессов жизнедеятельности и обусловливает необходимость выполнения режима, пред­ставляющего собой рациональный распорядок дня, опти­мальное взаимодействие и определенную последователь­ность периодов подъема и снижения активности, бод­рствования и сна.

Научные работы по биоритмологии появились лишь в начале XIX в. В 1801 г. немецкий врач Аутенрит, в тече­ние нескольких дней наблюдавший за частотой сокраще­ний сердца, выявил ее закономерные изменения в дина­мике суток. Через некоторое время сходные явления были отмечены в динамике газообмена при дыхании, темпера­туры тела и др.

В последние годы биоритмология получила бурное развитие, в результате чего установлено следующее кар­динальное положение:практически все известные к на­стоящему времени процессы, протекающие в организме человека, имеют определенную ритмичность, которая вы­ступает как универсальная жизненная закономерность с широчайшим диапазоном проявлений — от деятельности отдельных клеток до сложнейших форм интеллектуаль­ной активности человека.

Научные исследования показали, что такие физиологи­ческие функции, как температура тела, артериальное дав­ление, частота пульса и другие параметры, существенно различаются по своей суточной динамике у лиц разных биоритмологических типов. “Жаворонки” уже с раннего утра характеризуются высоким уровнем основных функ­ций, они уже “настроены” на работу, в то же время v “сов” наблюдается низкий уровень этих показателей, что проявляется в заторможенности, неважном настроении, сниженной трудоспособности.

В связи с этим на первый план должна высту­пать рациональная организация режима дня с учетом этих особенностей. В качестве примера рассмотрим во­прос о взаимозависимости режима питания и суточных биоритмов. Известно, что потребность в пище имеет рит­мический характер и зависит от многих факторов. При этом в режиме питания следует учитывать циклические изменения потребностей в питательных веществах. Важ­но не только то, что и как человек ест, но и когда прини­мается пища. Какой должна быть рациональная организация питания с учетом индивидуальных особенностей биоритмов? Если для “жаворонков” подходит известный афоризм: “Завтрак съешь сам, обед раздели с товари­щем, а ужин отдай врагу”, то для аритмиков и особенно для “сов” он не годится. Последние нуждаются не в плотном завтраке, а в хорошем ужине, так как именно в это время у них больше расходуется энергии.

Особую значимость для рациональной организации ре­жима дня имеют суточные колебания работоспособности. Понятно, что условия трудовой и учебной деятельности для “жаворонков” лучше сделать более напряженными в первой половине дня, тогда как для “сов” — во второй. Это положение в равной мере относится и к организации режима учебных нагрузок для детей, включая старших дошкольников.

Что же касается роли дви­жений для физического и психического развития ребен­ка, то об этом говорится почти во всех книгах о воспитании детей. Действительно, невозможно представить здорового ре­бенка неподвижным, хотя, к сожалению, малоподвижных детей можно все чаще и чаще встретить среди воспитан­ников детских садов, не говоря о школьниках. Не слу­чайно в последние годы одной из главных тем большин­ства популярных книг и статей медико-биологического характера стало обсуждение отрицательного влияния на состояние здоровья резко снизившейся в двадцатом сто­летии физической нагрузки. По этому поводу в медицин­ской литературе используется обобщенный термин “гипокинезия” (от греч. hypo — сниженный и kinesis — движе­ние), который включает весь комплекс симптомов, разви­вающихся в организме в условиях дефицита двигательной активности. В таких случаях происходят неблагоприятные изменения в сердечно-сосудистой систе­ме, снижается газообмен, значительно ухудшается само­чувствие, нарушается сон и др.

О том, что движения оказывают эффективное влияние на все без исключения психические функции известно давно. В исследованиях видных советских и зарубежных психологов Л. С. Выготского (1956), А. В. Запорожца (1967), Ж. Пиаже (1956), Дж. Брунера (1981) показа­но наличие прямой корреляционной связи между харак­тером двигательной активности и проявлениями восприя­тия, памяти, мышления и эмоции у детей разного возраста. Общий механизм этих взаимоотношений можно предста­вить следующим образом. Каждый двигательный акт осу­ществляется в пространстве и времени, поэтому активно передвигающийся ребенок-дошкольник получает возмож­ность приобрести в единицу времени больший объем ин­формации, что и способствует ускоренному формирова­нию его психики. Например, установлена взаимозави­симость двигательной активности и развития речи. Дви­жения детей, в частности упражнения для пальцев рук, являются мощным стимулирующим фактором не только для своевременного (на 2-м году жизни) возникновения речи, но и дальнейшего ее совершенствования в дошколь­ном возрасте. Двигательная активность увеличивает сло­варное разнообразие детской речи, способствует более осмысленному пониманию слов, формированию понятий, что улучшает психическое развитие ребенка.

Таким образом, в здоровом образе жизни объясняет­ся все, что способствует выполнению индивидом тех или иных общественных и бытовых функций в наиболее опти­мальных для систем развивающегося организма условиях. В настоящее время установлено, что соблюдение принципов здорового образа жизни позволяет увеличить ее продолжительность на 10 лет и более.

Здоровый образ жизни — единственное средство защиты от всех болезней сразу. Он направлен на предотвращение не каждой болез­ни в отдельности, а всех в совокупности. Поэтому он особенно ра­ционален, экономичен и желателен.

Рациональный режим, включающий разумное распределение времени, отведенного для приема пищи и сна, и правильное чередование физических, умственных и эмоциональных проявлений в жизнедеятельности детей обеспечивают условия для оптимальной ритмичности процессов в растущем организме, способствуют всесто­роннему и гармоничному развитию здорового ребенка.

# II. Физическая культура в социальной защите людей.

Физическое воспитание играет важнейшую роль в формирова­нии здорового образа жизни.

Под понятием “физическая культура” принято понимать комплекс мер по укреплению здоровья, развитию физи­ческих и психических свойств человека посредством дви­гательных упражнений в сочетании с рациональным ис­пользованием естественных факторов природы и прове­дением гигиенических мероприятий. Действенное оздо­ровительное значение физическая культура приобретает тогда, когда она включает в себя совокупность различ­ных двигательных нагрузок, систематически выполняе­мых детьми и подростками в свободное от учебы время, а вовсе не только в процессе занятий физкультурой в организованных коллективах (группах детских садов, классах школ).

Физическая культура — это совокупность достижений общества в деле создания и рационального использования специальных средств, методов и условий для целенаправленного физического совершенствования человека.

Физическая культура — это часть общей культуры, поэтому уровень её развития зависит от уровня социального и экономиче­ского развития общества.

Физическая культура имеет множество функций. Следует знать о таких функциях, как:

— *нормативная,* заключающаяся в закреплении рациональных норм деятельности;

— *информационная,* отражающая свойство накапливать куль­турную информацию, быть средством ее распространения и пере­дачи от поколения к поколению;

— *коммуникативная,* характеризующая свойство содействовать общению, установлению межличностных контактов;

— *эстетическая,* связанная с удовлетворением эстетических потребностей личности;

— *биологическая,* связанная с удовлетворением естественных потребностей человека в движении, улучшением его физического состояния и обеспечения необходимого уровня дееспособности для повседневной жизни, выполнения обязанностей члена общества.

Эти функции лежат в основе классификации видов физической куль­туры, которая может быть представлена как базовая физическая культура, спорт, прикладная и оздоровительная физическая куль­тура.

Памятники древней культуры, найденные при раскопках, на­скальные изображения и рисунки, предметы быта и культовые принадлежности, устные предания, сказания и легенды позволяют нам судить о культуре древнего человека, и о физической культу­ре в том числе. Интересную информацию дали наблюдения за жизнью племен, сохранивших до нашего времени первобытнообщинные отношения.

Применительно к вопросам физического воспитания эти наблю­дения и исследования позволили ученым утверждать, что явление упражняемости было замечено людьми еще в глубокой древности. Физические упражнения возникли на основе трудовой и военной деятельности, а физическое воспитание — в связи с необходимо­стью подготовки охотника, воина.

Выделение воспитания, в том числе физического, в самостоя­тельную сферу деятельности стало возможным только благодаря общественному труду. Для того чтобы физическое воспитание сло­жилось в систему, необходим достаточно высокий уровень мате­риальной и духовной культуры общества.

В первобытнообщинном строе закладывались лишь зачатки системы физического воспитания. Роль физической подготовленности каждого человека в тот период была весьма велика, потребность в физической подготовке диктовалась суровыми условиями жизни, но создать систему в на­шем современном понимании не позволял низкий материальный уровень.

Рабовладельческая формация породила интересные системы фи­зического воспитания. И сегодня человечество вправе гордиться системой древних эллинов, направленной на гармоническое физи­ческое развитие человека. Но это была система, которая служила исключительно своему классу - рабовладельцам. Только им пред­назначались прекрасные гимназии и стадионы, для них проводи­лись всевозможные игры. Им предписывалось быть сильными с тем, чтобы держать в повиновении огромное количество рабов.

Феодальный строй создал свою систему физического воспитания. Наиболее четко, с выраженной военной направленностью, прояви­лась система физического воспитания рыцарей и дворянского со­словия, которым принадлежали светская власть, огромные владе­ния и другие ценности. Деление на сословия распространялось на все сферы жизни, и на физическое воспитание в том числе.

В капиталистическом обществе значительно усложняются взаи­моотношения классов. Эта сложность распространяется и на цели, средства и методы воспитания. В области физического воспитания противоречия заключаются в том, что заботы о физическом развитии и здоровье трудящихся отнюдь не беспокоят власть иму­щих. Но им нужны ловкие, сильные и умелые солдаты, нужны лю­ди, способные производительно работать на промышленных пред­приятиях. Физическая культура, и особенно спорт, используются как средство пропаганды своих идей, образа жизни и как средст­во отвлечения молодежи от политической борьбы.

Досоциалистический период в развитии физической культуры не может быть сведен лишь к созданию системы физи­ческого воспитания, угодной правящим классам. В это время про­должали существовать самобытные народные методы и практика физического воспитания, которые хотя и не сложились в закон­ченную стройную систему, но создали предпосылки для возникно­вения такой системы после победы Великой Октябрьской социа­листической революции. Внутри буржуазного общества зрели идеи социального переустройства на принципах равноправия, свободы и братства. Идеи великих гуманистов, социалистов-утопистов распространялись и на физическое воспитание. В частности, идеи русских революционеров-демократов сыграли значительную роль в формировании теории физического образования П. Ф. Лесгафта - самой передовой для своего времени. Но в капиталистиче­ском обществе передовые, гуманные идеи могли существовать только на уровне теории, так как реализация какой-либо системы воспитания, и физического воспитания в том числе, требует ма­териальной основы, затраты средств и поддержки правительства.

Вследствие глубоких социально-экономических и политических изменений в нашей стране физическая культура и спорт преврати­лись в глобальный культурно-социальный феномен.

Социальное, политическое, культурное и воспитательное значе­ние физической культуры и спорта возрастает в процессе развития современных производительных сил. Одновременно усиливается роль физической культуры и спорта в борьбе прогрессивных сил за сохранение и укрепление мира, за расширение сотрудничества меж­ду народами, предусматривающего взаимное уважение и понимание.

Физическая культура и спорт, представляя собой субъективный и объективный аспект жизни людей, играют огромную роль в фор­мировании условий труда и жизни человека. Физическая культура и спорт помогают сохранению и укреплению здоровья и работоспо­собности людей, дают им возможность подниматься к вершинам физического, духовного и культурного совершенства. Тем самым они обогащают творческие способности людей, культуру, образова­ние, воспитание, вселяют в них жизнерадостность, повышают тру­довую активность, являются совершенным фактором формирова­ния образа жизни каждого человека в отдельности и всего общества в целом.

История показывает, что общество испытывает постоянную по­требность формировать необходимые в жизни человека двигатель­ные навыки (ходьба, бег, плавание и т.п.), развивать до оптималь­ных уровней его физические способности (силу, выносливость, ловкость и т.п.) в интересах труда, обороны, активного отдыха и дру­гих видов деятельности. Все эти потребности общества удовлетворяет такой вид активной деятельности, как физическая культура и спорт.

Роль двигательной активности в укреплении здоровья человека была известна давно. Древнегреческий философ Платон считал дви­жение “целительной частью медицины”. М.В. Ломоносов в извест­ном письме “О сохранении и размножении Российского народа”, представляя широкую программу развития здравоохранения в Рос­сии, обращает внимание на необходимость серьезного развития фи­зической культуры и спорта.

Следует особо подчеркнуть самую главную социальную роль, которую играет каждый человек: он должен быть готов не просто к условиям производства неорганического тела цивилизации, но и к воспроизводству человека. Отсюда и высокий долг родителей — вос­питать детей достойными членами общества, в котором им пред­стоит жить. Для этого мало заботиться только об умственном и ду­ховном развитии, эстетическом и трудовом воспитании ребенка. Надо еще вырастить сына или дочь физически сильными, крепки­ми, красивыми. Непреложная истина — здоровье каждого нового поколения по всем параметрам должно быть лучше, чем здоровье предшествующего.

Возможности физической культуры в сфере социальной защиты людей безграничны. Раскрыть здесь всю методику реабилитационной или рекреационной работы с по­мощью физической культуры не представляется возможным. Но пе­речислить основные направления и практическую значимость про­сто необходимо:

1. В последнее время, по данным Всемирной организации здраво­охранения, получили особое развитие неинфекционные заболева­ния: сердечно-сосудистые, остеохондроз позвоночника, — потери от которых во много раз превышают потери от инфекционных за­болеваний, производственных и транспортных травм и даже поте­ри от войн, вместе взятых. Особое место в профилактике этих забо­леваний занимают специальные программы физических упражнений, поскольку они непосредственно воздействуют на те физиологические механизмы, нарушение которых приводит к воз­никновению и развитию болезни.

2. Социальная защита инвалидов как наиболее ущемленных в со­циально-экономическом и морально-психологическом отношении слоев населения требует целенаправленной деятельности государ­ства и других субъектов в области формирования цивилизованных условий жизни, которые обязательно включают в себя и занятия фи­зическими упражнениями. Это, кроме повышения рейтинга оста­точного здоровья инвалидов, позволяет успешно справляться с учеб­ной нагрузкой, с профессиональной деятельностью, налаживать межличностные контакты, получать положительные эмоции, купировать стрессы. Одним из ведущих направлений в восстановлении утраченных возможностей нормальных двигательных актов является примене­ние современных тренажерных устройств. Тренажерные системы едва ли не единственное средство для восстановительно-реабилитационных и физкультурно-оздоровительных занятий инвалидов.

3. Особенности современного производства и производственных отношений требуют от человека высоких функциональных возмож­ностей организма: внимания, памяти, оперативного мышления, быстроты реакций, устойчивости к неблагоприятным факторам, высокой работоспособности и т.д. Все это возможно развить и под­держивать на высоком уровне при помощи так называемой профес­сионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Лучшим доказательством данного вывода является подготовка космонавтов, где ППФП отводится львиная доля времени из общего срока под­готовки к полету.

Подводя итоги, необходимо указать общие цели и средства фи­зической культуры в формировании здорового образа жизни:

1. Принцип оздоровительной направленности — один из основных принципов массовой физкультурной деятельности, вытекающий из целей и задач физической культуры в обществе. Это физическое развитие подрастающего поколения и молодежи, физическое совер­шенствование взрослого занятого населения, сохранение хорошей физической формы людей пожилого возраста.

2. Так как физическая культура является средством активного полноцен­ного отдыха людей, особенно важное общегигиеническое значение имеют занятия физическими упражнениями на лоне природы, т.е. ее виды, которые способствуют регуляции вегетативных функ­ций организма.

3. Наконец, физическая культура для многих становится формой самовыражения. Физическая культу­ра — естественный способ проявления личности в обществе. В боль­шинстве видов спорта мы имеем дело не просто с проявлением физической силы или выносливости, а с целостным выражением человеческой личности или силы коллектива. В этом плане спорт дает человеку многостороннюю удовлетворенность от проявления своих сущностных сил. Как и искусст­во, спорт постоянно раскрывает новые человеческие способности и возможности.

4. Пожалуй, трудно найти более эффективное средство для сниже­ния социальной напряженности в обществе, для профилактики асо­циального поведения молодежи, чем занятия физическими упраж­нениями и вовлечение ее в круг лиц, заинтересованных спортом.

Для решения этих проблем социальному работнику необходимо работать в тесном контакте со специалистами физической культу­ры: тренерами детских спортивных школ, руководителями спортив­ных обществ и организаций, преподавателями по физической куль­туре учебных заведений, тренерами-общественниками по месту жительства. В содружестве с ними необходимо решать и задачи по укреплению материально-технической базы для занятий физичес­кой культурой и спортом в регионе.

Необходимость радикальной перестройки физическо­го воспитания продиктована резким обострением вопро­са о здоровье населения.

Ежедневно в связи с временной нетрудоспособно­стью не выходят на работу около 4 млн. человек, около 60% учащихся болеют респираторными заболеваниями, около 20% имеют избыточный вес, 43% учащихся стра­дают различными хроническими заболеваниями. Коли­чество здоровых детей за годы обучения в школе сокращается в четыре раза.

Значительная часть молодежи не получает достаточного образования в сфере физической культуры, у нее не формируется потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, массовым спортом. Уро­вень физической подготовленности молодежи в целом не соответствует современным социально-экономиче­ским требованиям к развитию личности.

 Интегральной целью физического воспитания всех ступеней системы образования является физическая культура личности как органическое единство знаний и убеждений, ценностных ориентации и мотивационно-потребностной сферы, физического совершенства и практической деятельности. Система знаний и убежде­ний, ценностные ориентации и мотивационно-потребностная сфера личности организуют и направляют ее познавательную и практическую деятельность, опре­деляют активно положительное отношение к физической культуре, сформированную потребность в повседневных занятиях физическими упражнениями, нацеленность на здоровый образ жизни и физическое совершенство, проявление в них самодеятельности.

Коренная перестройка системы физического воспи­тания подрастающего поколения предполагает организа­цию непрерывного процесса физического воспитания с учетом конкретных социальных ситуаций, начиная с раннего детского возраста, проведение его в различных микросредах: в семье, классе, группе, секции, клубе и т. д.; с участием всех субъектов воспитания: педаго­гов, родителей, социальных педагогов, тренеров, обще­ственности, инструкторов и т. д.

Перестройка системы физического воспитания осу­ществляется на основе следующих требований:

— оптимизация режима путем реализации рекомен­дуемого по структуре и объему двигательного режима;

* расширение спектра предлагаемых систем физ­культурно-спортивных занятий с максимальным охватом всех проживающих в микрорайоне детей и подростков, а также их родителей, семей в целом.
* упорядочение организационной структуры управ­ления физкультурно-оздоровительной и спортивной-мас­совой работой с населением по месту жительства;

Экспериментальные исследования по проблеме ком­плексного воспитания учащихся с акцентированным вни­манием на вопросы физического воспитания проводятся на базе экспериментальных площадок ВНИКа, расположенных в различных регионах: Московская область, Костромская область, Пен­зенская область, г. Норильск и т.д. На базе экспериментальных площадок проводится следующая работа:

— изучается уровень физического развития и фи­зической подготовленности испытуемых лиц в резуль­тате воздействия комплексных мероприятий с акценти­рованным воздействием средств физической культуры;

— внедряются разработки по направленному исполь­зованию средств физической культуры с целью подготовки и профессиональной ориентации молодежи к конкретным видам трудовой деятельности (сельские школы и ПТУ);

* разрабатываются анкеты, связанные с мотива­цией занятий физическими упражнениями, отношением детей, подростков, их родителей к этому участку работы по месту жительства.

— разрабатываются и экспериментально проверяют­ся методики занятий физическими упражнениями лиц допризывного и призывного возрастов;

— изучается влияние различных вариантов двига­тельной активности на показатели здоровья детей и подростков.

В качестве показателей эффективности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в социуме используются:

— изменение показателей состояния здоровья (по динамике заболеваемости);

— изменение показателей физической подготовлен­ности детей и подростков;

— изменение уровня социальной ответственности населения за состояние физкультурно-оздоровительной работы в своем микрорайоне, за состояние материаль­но-технической базы физической культуры;

— изменение активности населения в занятиях физическими упражнениями, участии в соревнованиях, спортивных праздниках и т. д.;

 - изменение социальной устойчивости подростков (уменьшение количества правонарушений и др.).

Итак, ускорение темпа жизни, усиление потока информации, активная общественная деятельность вызывают большое психическте напряжение, которое требует разрядки, и, именно, физическая культура помогает сохранению и укреплению здоровья и работоспособности людей.

 Любой социальный ра­ботник должен знать о позитивных сторонах физической культуры, которая имеет огромное значение в укреплении здоровья и социаль­ной поддержки населения.

# Заключение.

Понятие “здоровый образ жизни” включает в себя рационально построенный режим учебы, труда, отдыха, физические упражнения, объединенные в оптимальном двигательном режиме, правильное питание, закаливание, отсутствие вредных привычек, комплекс гигиениче­ских навыков, психофизические мероприятия.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во мно­гом определяет поведение человека в учебе, на производ­стве, в быту, в общении, способствует решению социаль­но-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Таким образом, фи­зическая культура направлена на охрану, укрепление и развитие здо­ровья населения как психофизической основы жизнедеятельности.

Научно-техническая революция ко­ренным образом изменяет условия труда: значительно сокращают­ся физические усилия (в первую очередь мышечная деятельность), уменьшается двигательная деятельность в быту, механизируются способы передвижения, превалирующей становится умственная де­ятельность. Ограниченная двигательная активность приводит к упадку сил, затрудняет психическую деятельность. Массовая физическая культура становится основным средством преодоления не­соответствия между потребностью в мышечной активности и усло­виями жизни.

Ускорение темпа жизни, усиление потока информации, расширение круга общения, активная трудовая и общественная деятельность вызывают психи­ческое напряжение, которое требует разрядки. Регулярная актив­ная физическая деятельность способствует “самообновлению” пси­хической дееспособности человека. Также немаловажно постоянное ощущение бодрости и жизнерадостности при регулярных занятиях физическими упражнениями. Психически позитивным является, кроме того, ощущение силы воли к занятиям, направленным на фи­зическое совершенствование. Введение в программу своей повсед­невной жизни этого необходимого компонента образа жизни, поз­волит более организованно выполнять свои обязанности в труде, быту, общественной деятельности.

# Список литературы.

1. Яркина Т.Ф. “Теория и практика социальной работы том 1” Москва-Тула, 1993 г.
2. Яркина Т.Ф. “Теория и практика социальной работы том 2” Москва-Тула, 1993 г.
3. Павленок П.Д. “Основы социальной работы” М. – Инфра, 1998 г.
4. Шияна Б.М. “Теория и методика физического воспитания” М – Просвещение 1988 г.
5. Змановский Ю.Ф. “Воспитаем детей здоровыми”М-Медицина 1989 г.
1. 1 Яркина Т.Ф.”Теория и практика социальной работы” М-Т, 1993 г. [↑](#footnote-ref-1)