**Аннотация**

В данной статье поднимается проблема низких показателей физического здоровья учащихся, отсутствия у них понятия и навыков здорового образа жизни, а также предложены меры по устранению данных проблем на уроках физической культуры.

**Ключевые слова:** здоровье, обучение, учащиеся, физическая культура, здоровый образ жизни, ЗОЖ, сбережение здоровья.

Для России главной проблемой, имеющей связь с будущим государства, можно назвать сохранение и укрепление здоровья детей и учащейся молодежи. Выработка устойчивых социальных установок по осознанию необходимости здорового образа жизни становится все более актуальной и острой для российского общества, поскольку с каждым годом показатели состояния физического и психического здоровья населения, особенно школьников, значительно ухудшаются. [1]

По данным Министерства здравоохранения Российской федерации, почти 90% учащихся имеют отклонения в здоровье, в связи с чем, здоровыми считают лишь около 10% школьников. Так, ученые выяснили, что приблизительно 74% школьников имеют низкий уровень культуры здоровья, занимаются самолечением, переоценивают возможности своего организма. Только у 64, 5% учащихся имеют средний уровень, а у 25,8% наблюдается низкий уровень сформированности ценностей здорового образа жизни. [3]

Образовательный процесс открывает широкие перспективы в направлении формирования мировоззрения молодого человека. В этом русле проблема воспитания культуры здоровье сбережения школьников ежегодно приобретает особую значимость, поскольку наблюдается постоянное ухудшение состояния здоровья учащихся, которое обусловлено неблагоприятными социально-экономическими условиями во многих странах мира и, в частности, в России.

Как показывает мировая практика, в настоящее время общество обеспокоено сложной экологической ситуацией, низким уровнем культуры, интенсификацией учебного процесса, личности, что порождает негативное влияние организации учебного процесса в образовательных учреждениях на здоровье учащихся. Школьники недостаточно образованы по вопросам собственного здоровье сбережения, не заботятся о своем здоровье и почти не придерживаются здорового образа жизни, что приводит к дисгармонии и ухудшению здоровья.

Решение проблемы формирования культуры здоровье сбережения как мировоззренческой ориентации учащихся требует особого внимания общества со стороны семьи, школы, общественных организаций, учреждений здравоохранения и тому подобного.

Стоит отметить, что физкультурно-оздоровительная деятельность является способом реализации работы, которая сфокусирована на достижении и поддержании физического состояния учащегося и снижении риска заболеваний посредством физической культуры и оздоровления. Данный вид деятельности подразумевает применение специального вида знаний и навыков, способов организации и выполнения конкретных действий, необходимых для эффективной реализации физкультурно-оздоровительной работы.

Согласно мнениям исследователей в данной отрасли, физкультурно-оздоровительная деятельность - это одна из форм человеческой деятельности, которая оптимизирует формирование полноценного здорового индивида. Таким образом, физкультурно-оздоровительная деятельность – это самостоятельное выполнение человеком физических упражнений для улучшения здоровья, повышения работоспособности, закаливание и лечение, воспитание физических и волевых качеств. По мнению ученых это процесс, в котором ученик, зная конечную цель, сам ставит себе задачу, подбирает необходимые средства и способы действий, контролирует их выполнение. [2]

Для развития физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях образования необходимо внедрять физкультурно-оздоровительные технологии, которые предусматривают: сознательную потребность у учащихся систематически заниматься физическими упражнениями; вести здоровый образ жизни; относиться положительно к своему здоровью.

**Список источников**

1. Иванчикова С.Н. Физкультурно-оздоровительные системы как составная часть внеаудиторной работы университетов // В сборнике: Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России Материалы Международной научно-методической конференции, посвященной XXXI летним Олимпийским играм. - 2016. - С. 117-121.
2. Морозов В.О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы (теоретико-практические аспекты): монография / Москва: ФЛИНТА, 2015. - 188 с.
3. Прокопенко Т.И., Кудря А.Д., Гаджиметов В.Э. Причины ухудшения здоровья и здорового образа жизни студенческой учащихся // В сборнике: Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики Материалы XIV Международной научно-практической конференции. – 2017. - С. 168-169.