***О.В. Фихтер***

*учитель физической культуры МБОУ «СШ №23*

*с углубленным изучением иностранных языков» г. Нижневартовск*

**ЗНАЧЕНИЕ ФУНКЦИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**В ФОРМИРОВАНИИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ**

На сегодняшний день проблема здоровья обучающихся в образовательных учреждениях относиться к наиболее актуальным, это связано с возрастающими требованиями не только к уровню подготовленности выпускников, но и к состоянию их физического и психического здоровья. В настоящее время наблюдается значительное ухудшение здоровья обучающихся, так как подрастающее поколение подвержено негативным соблазнам, следовательно, возрастает значимость занятий физической культурой и спортом в общеобразовательном учреждении в формировании основ здорового образа жизни.

Цель, задачи и содержание учебного предмета «Физическая культура» предполагает формирование у учащихся основ здорового образа жизни, и реализуются через функции. Поскольку физическая культура является видом общей культуры личности, то ей присущи, прежде всего, общекультурные функции, к которым можно отнести: образовательную, оздоровительную, воспитательную, коммуникативную, эстетическую. К специфическим функциям физической культуры, которые отражают ее структуру и позволяют удовлетворять потребности человека в двигательной активности, следует отнести прикладные, спортивные, оздоровительно-реабилитационные, рекреативные. Понимание сущности общекультурных и специфических функций дают возможность определить роль и значение физической культуры в жизни отдельной личности и общества в целом. Для решения данной проблемы необходимо регулярно в учебно-воспитательном процессе общеобразовательной школы применять здоровьесберегающие технологии, которые в свою очередь будут направлены на сохранение и укрепления здоровья обучающихся. Поэтому, педагог по физической культуре должен быть подготовлен к здоровьесберегающей деятельности, которая будет выражаться в умении донести до занимающихся сути ценности здорового образа жизни, сформировать мотивы сохранения и укрепления здоровья, создать такие условия обучения и воспитания, при которых каждый обучающийся может стать субъектом своей здоровьформирующей деятельности, создать ситуацию успеха в овладении обучающимися навыками накопления собственного здоровья, сформировать культуру здоровьесбережения. Таким образом, учебно-воспитательный процесс по физической культуре должен быть направлен на формирование, сохранение и укрепление здоровья, формирование культуры здоровья и потребности в здоровом образе жизни, но при этом необходимо учитывать ряд факторов: психическое и физическое состояние занимающихся, объем и интенсивность нагрузки, содержание учебного материала, используемые средства и методы, периодичность занятий, организация деятельности учащихся и т.д. Следовательно, необходимо создавать условия, которые будут способствовать повышению мотивации к занятиям физической культуры и осознанному отношению к своему здоровью.