

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Перес Ирина

Екатеринбург, РГППУ, гр. ТГ–424

Руководитель к.б.н., доцент Козловский В.А.

В настоящее время все большую популярность приобретает стремление к здоровому образу жизни. Несмотря на это, стремительно растет как уровень заболеваемости среди молодежи, так и уровень смертности [4].

Вообще здоровье людей относится к числу наиболее актуальных и глобальных проблем, то есть тех, что имеют жизненно важное значение для всего человечества и молодого поколения в частности.

Здоровье человека - это не только отсутствие болезни или дефекта, но и состоянием полного комфорта - физического, психического и социального. Более конкретно это понимается в следующем контексте: здоровье - это такое психофизическое и духовное состояние человека, которое обеспечивает его полное биосоциальное функционирование, физическую или интеллектуальную работоспособность, достаточную приспособляемость к естественным воздействиям, изменчивости внешней среды при отсутствии патологических отклонений в организме [2].

Здоровый образ жизни - это социально и исторически определенное представление (образ) на предмет здоровья, а также средствах и методах его интеграции в практическую деятельность.

В понятие здорового образа жизни входит следующее:

- оптимальный режим труда и отдыха;
- двигательная активность и закаливание;
- рациональное питание;
- отказ от вредных привычек;
- медицинская активность;
- соблюдение правил психогигиены;

- личная и общественная гигиена;
- гигиена семьи и брака;
- половое воспитание и сексуальное образование.

Важным элементом здорового образа жизни является здоровье, которое зависит от многих факторов, как естественных, так социально и личностно обусловленных.

В современной науке выделены следующие факторы, оказывающие влияние на здоровье:

- * образ жизни (50%);
- * наследственные факторы (20%);
- * экологическая ситуация (20%);
- * работа учреждений здравоохранения (10%) [4].

Одним из основных факторов сохранения здоровья является образ жизни, а именно "здоровый образ жизни" [3]. Необходимым условием здорового образа жизни является высокий уровень физической культуры.

Физическая культура - это область общей культуры и истории человечества, социальный феномен, представляющий собой исторически определённый уровень материальных, духовных, научно-теоретических и практических достижений общества, полученных в процессе специфической деятельности системы физического воспитания и спорта, образования и науки, и интегрированных в культуру образа жизни и психофизическое здоровье общества [1] .

Физическая культура имеет многотысячелетнюю историю. Научой установлено, что её простейшие элементы появились на самой ранней ступени развития человечества. Воспитание физической культуры есть сложный поликомпонентный психолого-педагогический процесс формирования физической культуры личности.

Многочисленные результаты исследований состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности студенческой

молодежи демонстрируют неутешительную картину [1]. Контингент занимающихся в специально-медицинских группах из года в год возрастает и колеблется в пределах 20-30% к общему количеству обучающихся студентов.

Молодёжь страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, желудочно-кишечного тракта, болезнями опорно-двигательного аппарата и зрения. Как правило, девушки и юноши, поступающие в вузы, имеют в целом и низкий уровень спортивно-технической подготовленности, знаний из области физической культуры и спорта, мотивационно-потребностной сферы к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Данная ситуация объясняется, на наш взгляд, не только малым объемом знания студентов о физическом здоровье, его значимости, но и недостаточной обеспеченностью учебных заведений спортивными тренажерами, не развита система внеучебных спортивных мероприятий и т.д.

Исследования показывают, что лишь одна пятая часть студентов, начинающих обучение в вузах, осознают значимость физической культуры в их будущей профессиональной деятельности [1].

Необходимо отметить, что в настоящее время в более раннем возрасте молодёжь приобщается к вредным привычкам, к курению, злоупотреблению спиртными напитками, токсикомании, наркомании, имеет отклонение в поведении. Большинство учащихся не умеют использовать средства физической культуры для организации здорового, содержательного досуга в свободное время.

В формировании физической культуры учащейся молодёжи на протяжении многих лет констатируется ряд существенных недостатков, устранив которые можно будет значительно улучшить состояние дела:

- * малый объём учебного времени, отведённого на обязательные занятия по физическому воспитанию;
- * издержки в профессиональной подготовке педагогических кадров;
- * недооценка физического воспитания педагогическими коллективами учебно-воспитательных учреждений;

* отсутствие у педагогов-предметников, воспитателей
необходимой профессиональной компетенции в сфере физической культуры и спорта;

* недостаточно уделяется внимания образовательному компоненту физической культуры, к формированию знаний, устойчивых интересов, мотиваций, потребностей, установок на самостоятельные занятия физической культурой;

* отсутствие традиций семейного физического воспитания;

* сведения педагогического процесса к решению частных задач без соотнесения с общей целью, что чревато издержками в развитии личности;

* несогласованность действий органов образования, здравоохранения, физической культуры и спорта в физическом воспитании детей и молодёжи;

* отсутствие целенаправленной пропаганды, популярных методических материалов для учащейся молодёжи, родителей и педагогов;

* недостаточное внимание уделяется в средствах массовой информации распространению знаний по физической культуре;

* плохая организация здорового образа жизни;

* слабое обобщение и распространение передового отечественного и зарубежного опыта;

* крайне неудовлетворительное финансовое и материально-техническое обеспечение физического воспитания детей и учащейся молодёжи;

* отсутствие системы внедрения инновационных педагогических технологий формирования физической культуры личности [1] .

Физическая культура и спорт являются сложными многофункциональными явлениями жизни современного общества, которые выполняют ряд важных социальных функций. Специфическая функция физической культуры и спорта состоит в удовлетворении потребности общества в физической подготовке людей к участию в трудовой деятельности, формирование способностей биосоциальной адаптации к

изменяющимся условиям жизни и способности выжить в различных экстремальных условиях.

В процессе воспитания физической культуры осуществляется умственное развитие занимающихся, которые имеют две стороны - образовательную и воспитательную. Образовательная сторона связана с вооружением специальными знаниями, воспитательная - с развитием умственных качеств занимающихся, таких, как восприятие, наблюдательность, память, внимание.

Физическое развитие и хорошая физическая подготовленность является важными предпосылками полноценной умственной деятельности.

Выявлено также, что систематические занятия физической культуры и спортом играют заметную роль в повышении умственной работоспособности [1].

Освоение современных учебных программ, например, для студентов вузов, сопряжено со значительным нервно-психическим напряжением. Высокий же уровень их физической подготовленности является одним из важных факторов, обеспечивающих устойчивость умственной работоспособности в течение всего учебного года. При этом и восстановление работоспособности происходит значительно быстрее и эффективнее, если умственная деятельность чередуется с физической.

В результате экспериментального поиска оптимальных вариантов организации учебного процесса по физической культуре было установлено проявление зависимости общей работоспособности студентов с их успеваемостью.

Студенты, занимающиеся самостоятельно физическими упражнениями в пределах трёх часов в неделю, включая утреннюю гимнастику, имеют, как правило, и более высокий уровень академической успеваемости. У них выше и устойчивее уровень общей работоспособности на основных этапах учебного года [2].

В процессе физического воспитания осуществляется нравственное воспитание занимающихся, формирование у них гуманистических ценностей морали, благородства, честности, уважение к сопернику, способности подчинить своё поведение нормам спортивной этики, коллективизму.

Таким образом, связь занятий физическими упражнениями и спортом с эстетическим воспитанием имеет действенный характер, так как позволяет формировать не только внешне красивый облик, но и одновременно эффективно влиять на воспитание морально-волевых качеств, тактики поступков и поведения в общественной среде.

Одной из основных социальных функций физической культуры является сохранение и укрепление здоровья людей [1]. Также физическая культура и спорт, помимо всего прочего, являются мощным средством укрепления мира, дружбы и сотрудничества между народами и людьми. Именно в этом заключается основная суть их общекультурных ценностей.

Современная стратегия системы физической культуры и спорта ориентирует всю педагогическую систему в высшем профессиональном образовании на формирование физической культуры личности.

Основные концептуальные положения формирования физической культуры определяются:

- * демократизацией процесса воспитания (переход отношений объекта и субъекта в субъект-субъектные отношения, к педагогике сотрудничества, предоставления каждой личности возможности овладения основами физической культуры на путях свободной реализации физических способностей);

- * гуманизацией процесса воспитания (учёт индивидуальных особенностей каждого студента, развитие самостоятельности, приобщения к здоровому образу жизни, высоким эстетическим идеалам и этическим нормам поведения в обществе);

- * непрерывностью развития физической культуры, представляющего собой динамическое движение многовариантного педагогического процесса,

построенного на использовании инновационных технологий образования (обуславливает творческий поиск и новаторство педагогов, самостоятельность и инициативность занимающихся);

* гармонизацией содержания формирования физической культуры, обеспечивающей единство духовного и физического развития личности.

Таким образом, можно сделать вывод, что здоровый образ жизни является важной составляющей полноценной жизни в быстро меняющемся мире.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье [3] .

Важно помнить, что здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Именно поэтому профилактика и пропаганда здорового образа среди учащейся молодежи так важна.

При этом воздействия физической культуры и спорта на личность и общество специфичны и не могут быть заменены или компенсированы какими-либо другими средствами.

Литература:

1. Виленский М.Я. «Физическая культура и здоровый образ жизни студента» – М.: Кнорус, 2013, 240 стр.
2. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. «Основы здорового образа жизни» – М.: Академия, 2013, 256 стр.
3. Морозов М.А. «Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний» - М.: СпецЛит, 2013, 175 стр.
4. Ильинич В.И. «Физическая культура студента и жизнь» - М.: Гандарика, 2010, 368 стр.