

2. Доклад о состоянии здоровья населения Российской Федерации 2013 года [электронный ресурс]. Режим доступа: http://zdrav.spb.ru/media/komzdrav/documents/document/file/sostoyanie_zdoroviya_naseleniya.pdf

3. Как сохранить здоровье школьника? [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.za-partoi.ru/article.443.html>

4. Здоровье детей и школа [электронный ресурс]. Режим доступа <http://www.tenoten-deti.ru/articles/zdorove-detey-i-shkola>

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Григорьева А. А., Овчинникова Л.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

На сегодняшний день существует проблема, требующая особого внимания общества – слабое физическое развитие и низкая физическая подготовленность молодёжи.

Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Что же такое здоровье? Здоровье является одним из важнейших компонентов человеческого счастья. Каждому человеку хочется быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и прожить долгую жизнь. С развитием цивилизации здоровье приобретает социальную значимость. Наиболее общее определение, сформулированное в преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения в 1948г. основано на тех положениях, которые выдвинул Г. Сигерист: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

Н.М. Амосов, В.А. Бароненко, Н.А. Фомин и др. в своих исследованиях выделяют три основных компонента здоровья: физический, психический и социальный. Каждый компонент отражает и состояние, и процессы, и взаимодействие их в организме человека, и его гармонию с окружающей средой [1, 2, 5].

В исследовательской работе В.В. Белова и др. мы находим следующие определения компонентов здоровья.

Физическое здоровье – это состояние организма, при котором интегральные показатели основных физиологических систем организма лежат в границах физиологической нормы и адекватно меняются при взаимодействии человека со средой обитания.

Психическое здоровье – это состояние мозга, при котором его высшие отделы обеспечивают нормальное, адекватное для данного общества интеллектуальное, эмоциональное и сознательно-волевое взаимодействие с социальным окружением.

Социальное здоровье – это структура информационных моделей, которая обеспечивает нормальные морально-этические проявления личности [3].

Эксперты Всемирной организации здравоохранения в 80-х г. ХХ определили, что здоровье человека на 15-20% определяется генетическими факторами, на 20-25% зависит от состояния окружающей среды, на 10-15% от медицинского обеспечения и на 50-55% зависит от образа жизни [4].

Под образом жизни определяется способ объединения потребностей личности и соответствующей им деятельности, и сопровождающих её переживаний. Структура образа жизни подчиняется и управляется видами жизнедеятельности. Физическая культура должна иметь место в образе жизнедеятельности. Ведя здоровый образ жизни, мы должны уделять внимание не только режиму труда и отдыха, организации сна, режиму питания, профилактике вредных привычек, культуре межличностного общения, психофизической регуляции организма, но и организации двигательной активности. Необходимо помнить, что уровень двигательной активности влияет на различные органы и системы организма. Недостаток объема движений вызывает гипокинезию и гиподинамию. Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Каждый имеет возможность выбора значимых для него форм жизнедеятельности, типов поведения. Малая двигательная активность студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья

молодёжи. Освоение ценностей физической культуры помогает воздействовать не только на физические способности студента, но и на его осознание, чувства, интеллект, психику, что обеспечивает формирование мотивации к физическим упражнениям, ценностных ориентаций, потребностей и интересов в сфере физической активности и здоровом образе жизни.

Физическая культура и спорт воспитывают у студентов потребность в организации здорового образа жизни, что тесно связано с воспитанием их ценностного отношения к предмету путем развития кружковой деятельности, которая активизирует их творческую деятельность в овладении навыками продуктивной самостоятельной работы. Это способствует объединению студенческого актива, привлечению из студенческой среды волонтеров, участвующих в организации массовых физкультурных мероприятий. Спорт является мощным социальным феноменом и средством успешной социализации.

Список литературы

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов – 2-е изд., перераб., доп. Свердловск: Сред.-Урал. кн. изд-во, 1987 – 176 с.
2. Бароненко В.А. Основы здорового образа жизни / В.А. Бароненко, В.Н. Люберцев, Л.А. Раппопорт. – Екатеринбург: Изд-во УГТУ, 1999 – 410 с.
3. Белов В.В. Понятие нормы как центральной парадигмы здоровья. / В.В. Белов, В.А. Гриценко, А.И. Котова – М.: Советский спорт, 1991 – 48 с.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. – М.: Изд-во «Флинта», 2001 «Союз», 2000.– 250 с.
5. Фомин Н.А. Психофизиология здоровья / Н.А. Фомин – Челябинск: Издатель Татьяна Лурье – 1998. – 392 с.