

Г.Р. Зайнуллина, Р.С. Ялчигулова

G.R.Zainullina, R.S. Yalchigulova

ФГБОУ ВПО «Казанский Государственный

Энергетический Университет», Казань

Federal State State-subsidized Educational Institution of Higher Professional

Education «Kazan State Power Engineering University», Kazan

gulshatzajnullina@rambler.ru

Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Role of physical training in life healthy way formation

***Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению одной из главных проблем на сегодняшний день проблеме здоровья и здорового образа жизни человека. Авторы подчеркивают значимость физической культуры в формировании здорового образа жизни. С помощью физической культуры, физической деятельности представляется возможность выхода из сложившейся ситуации.*

***Abstract.** The article considers one of the main current problems the problem of the health and of a person's healthy way of life. The authors emphasizes the importance of physical training in the healthy way of life formation. Physical culture and physical activity allow to find out a way out of the situation.*

***Ключевые слова:** образ жизни, здоровый образ жизни, физическая культура, физическое развитие.*

***Index terms:** way of life, healthy lifestyle, physical training, physical development.*

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его

двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

В свою очередь здоровый образ жизни – свод исторически проверенных и отобранных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, нацеленных на то, чтобы человек:

- умел высокоэффективно и экономично трудиться, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, общественно-полезной деятельности;

- владел знаниями, умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного труда;

- постоянно углублял свои нравственные убеждения, духовно обогащался, развивал и совершенствовал свои физические качества и способности;

- самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье.

Добровольный отказ от вредных привычек, связанных с табакокурением, пьянством, наркоманией, токсикоманией - важное и абсолютно обязательное условие естественного и нормального ЗОЖ любого человека.

В Послании Президента Российской Федерации В.В. Путина Федеральному Собранию «О положении в стране и основных направлениях внутренней и внешней политики государства» на 2011г. отмечается, что «... здоровье народа сегодня напрямую связано не только с состоянием общественного здравоохранения, но и с самим образом жизни людей...».

В настоящее время в нашей стране продолжает оставаться очень сложной социально-демографическая ситуация и положение с состоянием здоровья населения. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья детей и подростков, которые являются будущим поколением нашей страны. И, соответственно, от их здоровья зависит благосостояние России.

Мы уже отмечали, что правительство нашей страны акцентирует внимание на необходимость повышения роли физической культуры и спорта в

формировании здорового образа жизни среди всех социальных групп российского общества, в том числе и среди студентов.

Изучая эту проблему в близкой нам студенческой среде, мы считаем, что решение этой проблемы в вузах РФ должно осуществляться по следующим трем направлениям:

- более целенаправленное ведение всего учебного процесса по физической культуре среди студенчества. Каждое учебное занятие по физической культуре и спорту должно быть в конечном счете направлено на формирование и закрепление студентом норм и правил ЗОЖ;

- поддержка инициатив студенческих физкультурно-спортивных движений;

- содействие участию студентов в Универсиадах, спартакиадах, Олимпиадах и т.д. Мы абсолютно убеждены в том, что спорт высших достижений и ЗОЖ неотделимы друг от друга.

В целом по стране ощущается острая потребность увеличения количества спортивных программ, необходимость создания в системе телерадиовещания спортивного канала, доступного широкой зрительской аудитории, производства видео роликов, фильмов, телепрограмм и телепередач, печатных и Интернет - материалов информационно-образовательного характера, направленных на формирование у детей, подростков и молодежи потребности в занятиях спортом и здоровом образе жизни, выработку социально-психологического иммунитета к употреблению наркотических средств, к агрессивной рекламе.

Необходима государственная поддержка целевого обеспечения спортивными изданиями по физической культуре и спорту и литературой массовых, школьных и вузовских библиотек, которые из-за недостатка финансовых средств практически лишены возможности приобретать эти издания. Пропаганда должна адресоваться непосредственно человеку, убедительно показывать приоритетное значение физической культуры и спорта в воспитании населения, профилактике болезней, продлении активного

долголетия, в борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя, другими негативными явлениями.

Пропаганда физической культуры должна способствовать:

- повышению у людей интереса к физическому совершенствованию, раскрытию ценности физической культуры;
- популяризации самостоятельных занятий с широким использованием природных факторов;
- формированию в массовом сознании понимания жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий.

Одной из важных задач пропаганды физической культуры и массового спорта является усиление их гуманизации. Не должно поощряться развитие видов спорта и физических упражнений, связанных с неоправданным риском для жизни и здоровья занимающихся, не отвечающих этическим требованиям, формирующих культ насилия и жестокости.

Таким образом, высокий потенциал человека, его здоровый образ жизни - не самоцель, а естественная необходимость, на базе которой растет могущество и безопасность страны, формируется духовно и интеллектуально развитая личность, способная на высшие проявления человеческих качеств.

Физическая культура и спорт всегда рассматривались и ценились в нашем обществе достаточно высоко. Прошрое десятилетие характеризовалось тем, что наша страна переживала серьезный социально-демографический кризис, проблемы формирования ЗОЖ россиян становятся очень актуальными.

Одним из решений данной проблемы является повышение потенциала физической культуры и спорта, а именно «использование его в полной мере на благо процветания России».

Список литературы

1. Антипова, Е.П. Формирование физической культуры студентов аудиовизуальными средствами// Теория и практика физической культуры. 2010. № 3.
2. Большой энциклопедический словарь. М., 1999. С.1048.

3. Бирюков С.В. Модернизация физического воспитания в образовательных учреждениях страны /С. В. Бирюков// Материалы 4-й Всероссийской научно- практической конференции, г. Воскресенск, 7-8 декабря 2006 г. М., 2007.
4. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания. М .: Теория и практика физической культуры, 2005.
5. Оплетин, А.А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности// Теория и практика физической культуры.2009
6. Стрельцов, В.А. Физическая культура в контексте личностного развития студентов// Теория и практика физической культуры. 2009.