

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СОХРАНЕНИИ И ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN HEALTH MAINTENANCE

Л.А. Лучинович, Р.Н. Олесюк – СТУДЕНТ 1 КУРСА
L.A. LUCHYNOVICH, R.N. OLESYK – 1ST YEAR STUDENT

Белорусский государственный университет,
пр. Независимости, 4, 220030, г. Минск, Беларусь
Belarusian State University,
Independence Avenue, 4, 220030, Minsk, Belarus
e-mail: Luchyno@bsu.by

В данной статье показана роль физической культуры в улучшении функционального состояния организма, сохранении и укреплении здоровья студентов. Как физическая культура влияет на все стороны жизнедеятельности человека, о формировании потребности в здоровом образе жизни, который обеспечивает сохранение, укрепление и поддержание здоровья на протяжении всей жизни человека.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, спорт, физическое воспитание, физическая подготовка, мотивация.

The article reveals the role of physical education in improving the functional state of the body, maintaining and promoting students health. It is about the ways physical education affects all aspects of human life, about the need for a healthy lifestyle that ensures health maintenance and promotion throughout a person's life.

Key words: physical culture, health, healthy lifestyle, sport, physical education, physical training, motivation.

В современном мире существенно нарастает осознание роли физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

В настоящее время невозможно не признать важнейшей роли образа жизни человека в сохранении и укреплении здоровья, где ведущее место занимает физическая культура.[5]

Повышение роли направленного использования средств физиче-

ской культуры в период обучения в вузе обусловлено, в частности, тем, что рабочий режим студента характеризуется малоподвижностью, однообразием рабочей позы на протяжении 6–8 часов.

Физические упражнения в этих условиях основной фактор противодействия отрицательным последствиям гиподинамии, а также умственной и нервно эмоциональной нагрузки. Затраты времени на занятия физическими упражнениями при этом компенсируются благодаря повышению общей работоспособности, в том числе и умственной [3].

В мире наблюдается устойчивая тенденция повышения социальной роли физической культуры и спорта. Она проявляется:

- в повышении роли государства в поддержке развития физической культуры и спорта, общественных форм организации и деятельности в этой сфере;
- в широком использовании физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения;
- продлении активного творческого долголетия людей;
- в организации досуговой деятельности и в профилактике асоциального поведения молодежи;
- в использовании физкультуры и спорта как важного компонента нравственного, эстетического и интеллектуального развития учащейся молодежи;
- в вовлечении в занятия физической культурой и спортом трудоспособного населения;
- в использовании физической культуры и спорта в социальной и физической адаптации инвалидов, детей-сирот;
- в резком увеличении роста доходов от спортивных зрелищ и спортивной индустрии;
- в возрастающем объеме спортивного телерадиовещания и роли телевидения в развитии физической культуры и спорта и в формировании здорового образа жизни;
- в развитии физкультурно-оздоровительной спортивной инфраструктуры с учетом интересов и потребностей населения;
- в многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

Речь идет о коренном изменении социального статуса физической культуры и спорта как одной из составляющих национальной идеи, формирующей здоровый образ жизни людей и престиж Белорусского государства. Государство должно относиться к развитию физической культуры и спорта как к общегосударственной деятельности, обеспечивающей и безопасность страны, и жизнеспособность ее населения. Как

носителем общественных интересов, государство должно сформировать общенациональную модель физкультурно-спортивного движения и пробудить у граждан новую движущую силу – стремление к здоровому образу и высокому качеству жизни.[1]

Общенациональная модель физкультурно-спортивного движения как важная составляющая здорового образа жизни должна решать следующие задачи:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья людей;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей учащейся молодежи;
- воспитание подрастающего поколения, способного противостоять таким негативным явлениям, как наркомания, пьянство, табакокурение, асоциальное поведение и т.д.;
- консолидация общества, укрепление единства и сплоченности нации;
- развитие народных и национальных систем физического воспитания, позволяющих полностью раскрыть национальные традиции белорусского народа;
- доступность всех слоев населения к занятиям физической культурой и спортом;
- непрерывность и преемственность процесса физического воспитания на всех этапах жизнедеятельности человека;
- воспроизводство здорового населения;
- обеспечение возможности человека в полном объеме осваивать образовательные программы на всех этапах обучения;
- подготовка к производственной деятельности и воинской службе;
- обеспечение способности широких слоев населения адаптироваться к сложным ситуациям и противостоять повышенным стрессовым нагрузкам;
- проведение многообразных форм досуговой деятельности, способных удовлетворить интересы и потребности различных слоев населения;
- создание мощной спортивной индустрии, входящей в качестве составного элемента в экономическую систему новой Беларуси;
- эффективная социальная и физическая реабилитация инвалидов;
- обеспечение лидирующих позиций белорусских спортсменов в международном спортивном движении и процессов полной интеграции Беларуси в мировое сообщество;
- создание новой идеологии освещения в средствах массовой ин-

формации (особенно на телевидении) вопросов физической культуры, спорта и здорового образа жизни.[7]

Физическая культура – это процесс, являющийся результатом человеческой деятельности, средством и способом физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей. Физическая культура объективно служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели.

Физическая культура многофункциональна. При физических нагрузках в активную работу вовлекаются практически все органы и системы организма человека. В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственен оптимизм. Среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих быть лидерами. Этой группе студентов в большей степени присуще чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, им легче удается самоконтроль. [4] Перечисленные факты подчеркивают положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания. Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом так же способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают эффективность физического воспитания. Физические упражнения в режиме дня должны быть направлены на укрепление здоровья, повышение умствен-

ной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов. [8]

Благоприятное влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье и физическое состояние человека любого возраста происходит в результате:

- повышения тонуса центральной нервной системы;
- улучшения свойств нервных процессов – силы процессов возбуждения и торможения, их подвижности, уравновешенности;
- усиления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- увеличения общего объема циркулируемой крови, повышения числа эритроцитов и содержания гемоглобина;
- развития мышечной системы;
- совершенствования двигательных качеств мышц: быстроты, силы, ловкости, выносливости; развития двигательной активности и координации движений;
- улучшения кровообращения мышечных волокон;
- развития адаптационных способностей организма;
- утолщения костной ткани, ее большей прочности, большей подвижности суставов;
- нормализации обмена веществ в организме;
- совершенствования регуляции функций организма;
- профилактики гиподинамии;
- избавления от лишнего веса при систематических занятиях с умеренным питанием;
- улучшения функционального состояния всего организма, положительного влияния на самочувствие, настроение, работоспособность. [6]

Регулярные физические нагрузки приводят организм в состояние тренированности, в основе которого лежит процесс адаптации, т.е. приспособления функций разных органов к новым условиям их деятельности. Приспособляемость координируется центральной нервной системой. Ее тонус под влиянием систематических занятий повышается, улучшается подвижность нервных процессов, их сила, уравновешенность, совершенствуется регуляция всех функций организма.

Систематические занятия физическими упражнениями вызывают важные положительные изменения в сердечно-сосудистой системе: благоприятные морфологические сдвиги, экономизацию работы в покое.

Физические упражнения также благотворно влияют на деятельность дыхательной системы, способствуя увеличению жизненной емкости легких, более продуктивному использованию кислорода из

вдыхаемого воздуха.

Занятия оказывают позитивное влияние на костно-мышечную систему организма человека. Например, легкоатлетические упражнения вызывают утолщение костной ткани, усиление ее прочности, обеспечивают большую подвижность суставов, эластичность и прочность связочного аппарата. Благодаря разрастанию мышечных волокон улучшается их кровоснабжение.

Многочисленные исследования свидетельствуют о благоприятном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье и физическое состояние человека любого возраста. В разные возрастные периоды эти занятия преследуют разные цели. В молодом возрасте они направлены на совершенствование физической подготовленности, физического развития и физической работоспособности, профилактику заболеваний, которые могут развиваться в более старшем возрасте.

Физические упражнения в среднем возрасте используются в первую очередь для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, повышения общей и профессиональной работоспособности, удлинения трудового периода жизни, предупреждения преждевременного старения.

В преклонном возрасте средства физической культуры применяются для сохранения здоровья и активного долголетия, замедления инволюционных процессов, предупреждения прогрессирования хронических заболеваний и возможных осложнений.

Естественно, физические нагрузки обязательно должны быть адаптированы к каждому конкретному ребенку, подростку, взрослому человеку с учетом их возраста, пола, физических возможностей, состояния здоровья. Только в этом случае раскроются в полной мере все слабые развивающей функции физической культуры. [2]

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Различия, обусловленные самооценкой здоровья, наблюдаются и в образе жизни. Одной из главных причин этих различий являются факторы мотивационного порядка, в частности осознание человеком меры своей ответственности за сохранность и укрепление здоровья. В соответствии с этим выделяют два типа ориентации (отношений) к здоровью. Первый тип ориентирован, прежде всего, на усилия самого человека, или условно «на себя». Второй – преимущественно «вовне», когда усилиям человека отводится второстепенная роль. К первому типу относятся, в основном, лица с хорошей самооценкой здоровья; они являются преимущественно интериалами, которых характеризует

склонность приписывать ответственность за результат своей деятельности собственным усилиям и способностям. Ко второму типу относятся лица преимущественно с плохой и удовлетворительной самооценкой здоровья, экстертиалы, приписывающие ответственность за результаты своей деятельности внешним силам и обстоятельствам. [9]

Характер заботы человека о здоровье связан с его личностными свойствами. Отсюда следует, что воспитание адекватного отношения к здоровью неразрывно связано с формированием личности в целом и предполагает различия в содержании, средствах и методах целенаправленных воздействий.

Таким образом, можно сделать определенный вывод о том, что сохранение и укрепление здоровья студентов в системе высшего образования, осуществляемого на основе построения специально организованной здоровьесберегающей среды, обеспечивает решение главной задачи – формирование у студентов устойчивого понимания и значимости здорового образа жизни, необходимости занятий физкультурой и спортом без принуждения.

Сохранение и поддержание здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры. Культура отражает меру осознания и отношения человека к самому себе. В культуре проявляется деятельный способ освоения человеком внешнего и внутреннего мира, его формирования и развития. Культура подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах.

Физическая культура, в единстве с нормами здорового образа жизни, обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека.

Полагаем, что в стране должна быть создана эффективная система мониторинга физической подготовленности и развития, физического здоровья различных категорий и групп населения, в первую очередь детей и учащейся молодежи. Результаты мониторинга дадут возможность оперативно проанализировать ситуацию и разрабатывать программы, направленные на формирование здорового образа жизни граждан.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы.
2. Еремка Е.В., Шокотко Т.В., Баланова С.Г., Балакирева Е.А., Якушонок Н.В. Роль физической культуры и спорта в жизни современного человека // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і

- спорту. - №10. - Харків. - 2006. - С. 94-96
3. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2014. – 393 с.
 4. Оболонский А.В., Егорычева Е.В., Чернышѐва И.В., Шлемова М.В. Роль и значение физической культуры в жизни студенческой молодежи // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-4.;
 5. Саруханян Л.А., Давудов Т.С. Спорт и физическое воспитание студентов // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 11-6. – С. 951-954.
 6. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13886> – Дата доступа: 03.05.2020).
 7. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://infopedia.su/21x10571.html> – Дата доступа: 04.05.2020.
 8. [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.sporteducation.by/metodicheskij_kompleks. – Дата доступа: 26.08.2019.
 9. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://studwood.ru/1538625/bzhd/obespechenie_zdorovya_samoootsenka_svoego_sostoyaniya – Дата доступа: 03.05.2020.

ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

HEALTHY LIFESTYLE FACTORS FOR STUDENTS WITH POOR HEALTH

И.Г. НИГРЕЕВА, И.В. ФЕДОСЮК

I. NIGREEVA, I. FEDASIUK

Белорусский государственный университет,

г. Минск, Беларусь

Belarusian State University,

Minsk, Belarus

e-mail: nigreeva@bsu.by

В статье рассматривается вопрос формирования здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; здоровье; студенты.

The article considers the issue of the healthy lifestyle formation for maintenance and promotion of students' health.

Key words: healthy lifestyle; health; students.
