

## СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Леончик Александр Викторович, исторический факультет, 2 курс,  
Белорусский государственный университет, Республика Беларусь, г. Минск*

*Научный руководитель: Савко Э. И., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры  
физического воспитания и спорта БГУ*

В статье рассматривается положение о роли человека и его здоровье в современном техническом мире. Человек создал современные технологии и компьютеризировал всю производственную, трудовую и умственную сферы, потеряв при этом здоровье. Приводится система самосозидания здоровья и практический пример применения ее на практике.

The article provides modern technical support for the world. Man created modern technology and compensated for the entire production, labor and mental spheres, which lost their health. A system of self-creation of health and a practical example of its application in practice are given.

**Ключевые слова:** человек; здоровье; студенты; система; самосозидание здоровья.

**Keywords:** man; health; students; system; self-creation of health.

**Введение.** Мы приходим в этот мир и должны оставить в нем свое дыхание, свое тепло, свою энергию, которые уже никому не зачеркнуть! Родиться человеком легко, гораздо труднее стать и быть Человеком. Если родившееся человеческое существо награждено сверхсознанием, то оно должно, обязано создавать новые знания. Значит, любой индивидуум может стать и быть в чем-то творцом, «челом» (мыслителем) *своего века*. Каждый человек должен заботиться, если хочет выжить, процветать и быть здоровым.

Человек награжден способностью: мечтать, творить, изобретать, создавать новое, исследовать прошлое, созидать будущее. А также восстанавливать и укреплять здоровье. Человек должен стать творцом своего здоровья.

Знание законов Вселенной и законов жизни обеспечивает нам свободу от невежества и болезней. А незнание законов не освобождает нас от наказания и ответственности. Мы знаем, что в природе нет ничего случайного – все закономерно, все имеет свое начало и конец, свое назначение, все взаимосвязано и взаимозависимо. Как поется в песне: у природы – нет плохой погоды, всякая погода благодать.

Вопросам физической красоты для духовного развития уделяли внимание В. П. Крутоус, Б. Лоу, Л. П. Столович, У. Хогарт, Т. Т. Ротерс и др. В XX веке У. Хогарт в своем трактате «Анализ красоты» эстетическую красоту связывал с движениями, которые выражают внутреннюю красоту в человеке. Ведь не зря говорят: «красота – спасет мир». Особенно это актуально в XXI веке, когда техника достигла таких вершин, что человеку только и остается, созидать себя во всех планах: духовном, эстетическом и физическом [1, 5, 6].

**Цель.** Исследование способов сохранения и укрепления здоровья средствами физической культуры.

**Задачи исследования:** проанализировать научно-методическую литературу по данной теме.

**Результаты исследования.** Выдающийся ученый В. И. Вернадский по этому поводу писал: «Моя цель – познание всего, что возможно человеку в настоящее время сообразно его силам (специально моим) и времени. Я хочу, однако, увеличить хоть отчасти запас сведений, улучшить хоть немного состояние человека. А улучшить это, к сожалению моему, в мое время зависит не только от научных знаний и приложения их к борьбе с природой, а еще и к борьбе с самим собой. Как только животное почувствует недомогание, оно не ищет пищу, а голодает. Но почувствовав жажду, оно спешит к свежему источнику».

Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую счастливую и активную жизнь. При встречах и расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно овладевать знаниями и умениями, которые даются на лекциях и практических занятиях.

Другими словами в здоровье человека представлены в единстве природное и приобретенное, то есть потенциал здоровья и определяемые им программы функционального развития человека, а также наработанные в опыте индивидуального развития культурные навыки поддержания и развития этого потенциала в соответствии: во-первых, с заложенными от природы программами жизнедеятельности организма человека, во-вторых, с общепринятыми в данном обществе нормами и ценностями здоровья и, в-третьих, с собственными представлениями о возможностях своего организма в данных конкретных условиях существования. Сначала человек получает предупреждение. Оно появляется в виде инфекции, дегенеративных изменений, повышенной утомляемости, одышки или общей слабости. Организм сначала нашептывает, затем говорит в виде боли, а если не услышал человек, затем криком кричит, только тогда начинаем немного шевелиться и задумываться над здоровьем. Ведь каждый человек индивидуален, самобытен и неповторим.

В процессе физического воспитания, формируются такие грани красоты, телосложения, как правильная осанка, гармоничное развитие мышц и физических качеств. При этом «секрет красоты» находится в движениях, обнаруживающем умением человека владеть своим телом и способностями, делать их искусно управляемые.

Выдающийся педагог П. Ф. Лесгафт говорил, что «красивые движения позволяют с наименьшим трудом и в возможно меньший промежуток времени сознательно производить небольшую физическую работу или действовать изящно и энергично» [4, с. 24–25]. Автор имеет в виду ту красоту, которая характеризует человека как: морально чистого, духовно богатого и гармонично развитого и органично сочетается с красотой физических упражнений.

Единством духовного, физического и эстетического воспитания рассматривается в работах профессор Т. Т. Ротерс. Автор в своих работах показывает эстетику взаимоотношений, этику поведения и влияние их на внутреннюю красоту человека и его духовность. Далее она утверждает, что в процессе физического воспитания мы должны тренировать не только свое тело, свой дух, но и свой ум, осознавать внутреннюю и внешнюю красоту, национальную нравственность, патриотические чувства, семейные традиции. Здесь воспитание выступает как формирование индивидуальных ценностей каждой личности, к которым можно отнести такие качества, как: здоровье, культура, любовь, эстетика, гармония, ум, добро, вера, талант и т. д. [1, с. 224]. В эстетическом воспитании ритм является той первоосновой, которая соединяет в единое целое, заложенное природой в личности школьника чувство красоты. Ритм в эстетическом воспитании – это средство воздействия на душу школьника, источник эмоций и эстетического наслаждения [6, с. 47].

Это можно перенести и на студенческую молодежь, ведь здоровье лишь тогда будет крепким, когда опирается на такие категории, как [1]: духовность, красота и гармония; культура сердца и чистота сердца; доброжелательное отношение к людям; сияние глаз; отличное самочувствие; высокая работоспособность; простота и гармония; связь с природой; любовь к ближнему и природе; культура и эстетика движения; умеренность во всем (питании и выполнении физических упражнений); понимание себя и самосозидание себя как личности.

Эти критерии и являются критериями: духовности, культуры, физической культуры и здоровья человека.

Однако какими бы человек не обладал знаниями о духовности, культуре, здоровье и физической культуре, это не даст здоровье и силы, только знания, применяемые на практике, дадут желаемый результат. Для того чтобы быть здоровым, нужно осознать, что мы самые совершенные творения Высшего разума, и все законы Вселенной действуют в нашем организме [1, 7].

Здоровье только тогда мы обретем, когда будем ежедневно работать над ним, не покладая рук, создавая его своим упорным трудом. К таким можно отнести систему «самосозидание здоровья». Система (в переводе с греческого – «составленное из частей») – это единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной связи частей. Главным признаком системы (отличающей ее от простой суммы частей) является появление новых интегративных качеств, не свойственных отдельным частям, составляющим данную систему. Эта система «самосозидание здоровья» апробированы в результате 40-летней практической работы со студенческой молодежью [2, 3, 7].

Она включает в себя [7, с. 17–24]:

мотивацию, самооценку, самоконтроль, самоанализ;

самосознание себя как личности;

самопознание себя в практической деятельности;

самоуправление, научиться управлять своими эмоциями, своим телом и дыханием;

самовоспитание (научиться уважать себя, свое физическое тело, природу и окружающую нас среду);

релаксацию (умение расслаблять мышцы после каждого выполнения физических упражнений и полное расслабление в конце каждого занятия).

Выполняйте любое движение с наименьшей затратой сил и наибольшим эффектом для себя. Все это и составляет систему самосозидания здоровья.

При работе над самосозиданием здоровья нужно соблюдать принцип три «П» [8, с. 185]. 1-е «П» – постепенно адаптировать свой организм к физической нагрузке; 2-е «П» – постоянно заниматься физическими упражнениями и 3-е «П» – правильно выполнять физические упражнения. Только тогда будет положительный эффект, если упражнения будут выполняться с удовольствием и от души. Это будет способствовать выполнению упражнений не просто автоматически, а как бы гармонизировать работу всех систем организма и особенно работу позвоночника.

Можно привести пример. Частота сердечных сокращений (ЧСС) у испытуемого колебалась от 100 до 120 уд./мин в покое. Была предложена система самосозидания здоровья, рассчитанная на год. Результаты превзошли все ожидания. Улучшилась ЧСС и достигла 78–82 уд./мин в покое и приблизилась к норме здорового человека. При этом наблюдалось значительное улучшение самочувствия.

**Выводы.** Работая над собой по системе «самосозидание здоровья», можно восстановить его, укрепить и сохранить на долгие годы.

Восстановление здоровья без приложения собственных усилий не даст положительного результата. Только ежедневный созидательный труд над собой может вернуть нам утраченное здоровье и сохранить его на долгие годы.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Духовно-физическое воспитание личности в образовательном пространстве физической культуры : моногр. / авт. кол. : О. Е. Афтимичук [и др.] ; под общ. ред. Т. Т. Ротерс. – Луганск : ЛНУ им. Тараса Шевченко, 2013. – 388 с.

2. Жук, Э. И. Роль программы самосозидания в достижении гармонии и здоровья студенческой молодежи / Э. И. Жук // Здоровье студенческой молодежи: достижение науки и практики на современном этапе : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. 9–10 декабря 2002 г. – Минск, 2002. – С. 56–58.

3. Лесгафт, П. Ф. Собрание педагогических сочинений / П. Ф. Лесгафт. – М. : Физкультура и спорт, 1951. – С. 24–25.

4. Отравенко, О. В. Влияние физической культуры на формирование духовного здоровья школьников / О. В. Отравенко // Педагогика и психология формирования творческой способности : проблемы и поиски : сб. науч. пр. / редкол. : Сущенко (гл. ред.) [и др.]. – Запорожье, 2008. – Т. 1. – Вып. 49. – С. 182–186.

5. Ротерс, Т. Т. Методические условия духовного развития в процессе физического воспитания школьников / Т. Т. Ротерс // Актуальные проблемы физического воспитания в Украине : материалы регион. науч.-практ. студ. конф. : сб. ст. / Лисичанск. пед. колледж Луган. пед. ун-та им. Тараса Шевченко ; за заг. ред. д-ра пед. наук Т. Т. Ротерс. – Лисичанск : Знание, 2007. – 224 с.

6. Савко, Э. И. Физическая культура для самосозидания здоровья : метод. рекомендации / Э. И. Савко. – Минск : БГУ, 2014. – 351 с.

7. Савко, Э. И. Комплексный подход к культуре, здоровью и его духовному и физическому созиданию / Э. И. Савко // Духовно-физическое воспитание личности в образовательном процессе физической культуры : моногр. / авт. кол.: О. Е. Афтимичук [и др.] ; . под общ.ред. Т. Т. Ротерс. – Луганск : ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2013. – С 176–236.

LeonchikAV@bsu.by