

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

А.М. Решетовский

Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, г. Могилев,
Республика Беларусь

«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие» Аристотель

Физическое воспитание, является органической частью учебно-воспитательного процесса в вузе, призвано обеспечить подготовку будущих специалистов к активной трудовой деятельности. Среди студентов встречаются лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья и требующие дифференцированного подхода в подборе организационных форм, средств и методов физического воспитания. Практика показывает, что эта категория студентов не всегда посещает специальные медицинские заведения, а иногда не охвачена регулярными занятиями физической культурой.

Кроме того, бывают случаи, когда при наличии специального учебного отделения, занятия в них проводятся без учета специфики заболеваний и без специального подбора средств и методов физического воспитания. Подобная практика иногда наносит существенный вред здоровью студентов и усугубляет патологические явления в организме, что в итоге отрицательно сказывается в профессиональной работоспособности будущего специалиста.

Каждый день из средств массовой информации мы слышим о пользе движения, о том, что без двигательной активности трудно сохранить здоровье.

Как же сохранить свое здоровье, добиться высокой работоспособности, профессионального долголетия? Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранение здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно важной деятельности – это занятия физической культурой и спортом.

Сегодня мы вряд ли найдем образованного человека, который отрицал бы великую роль физической культуры и спорта в современном обществе.

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 умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного труда;

- самостоятельно поддержал и укреплял свое здоровье.

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

ЗОЖ – отличительная черта человеческой цивилизации. ЗОЖ помогал, помогает и, далее будет помогать человеку трудиться, учиться, созидать и творить, совершенствовать и преобразовывать мир; отдыхать и восстанавливаться, укреплять и оздоравливать свой организм; развивать и совершенствовать свои физические качества и способности.

Многочисленные научные исследования и жизненный опыт человека говорят о том, что регулярные занятия физическими упражнениями оказывают оздоровительное воздействие на все системы и функции организма человека, обеспечивают его необходимым зарядом бодрости и хорошего настроения. Перед каждым кто решил приобщиться к занятиям физическими упражнениями, встает вопрос, какой вид упражнений наиболее эффективный, например бег или оздоровительная гимнастика, ходьба или атлетическая гимнастика?

В современных условиях именно сердечнососудистая система оказывается самым слабым звеном в нашем организме. К счастью, существует немало средств ее укрепления. И на ведущее место среди них выдвигается оздоровительный бег. Он завоевал огромную популярность благодаря своей эффективности, общедоступности, естественности.

Вне всякого сомнения, культура человека как личности в значительной степени зависит от того, как он относится к своему здоровью.

Беречь и укреплять собственное здоровье необходимо с малых лет до самого преклонного возраста, а методики, широко распространенные в средствах печати и доступные как по своей сложности, так и по затрачиваемому времени, позволят поддержать высокую планку собственного здоровья.

Список литературы

1. Электронные ресурсы.
2. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н. Антонова.- М.: МГОУ, 2004.-100с.
3. Валеология – наука о здоровье/ И.И. Брехман – М.: ФиС, 1990. – 217 с.
4. «Физическая культура студента» - под редакцией профессора, доктора педагогических наук В.И. Ильина. Москва 2004 г.