

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

A.V. Токаревский, В.И. Ганаков

УО «Белорусский государственный университет транспорта»

г.Гомель

Быть здоровым — естественное желание каждого человека. Здоровье — понятие не только биологическое, но и социальное. Хорошее здоровье — это радостное восприятие жизни, высокая трудоспособность.

Важнейшими нормативными документами по формированию здорового образа жизни молодежи в нашей стране являются Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» и «Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2003-2006 г.», утвержденная постановлением Совета министров Республики Беларусь в 2003 г. В Законе «О физической культуре и спорте» определены правовые и экономические основы развития массового физкультурно-оздоровительного и спортивного движения. Отличительной особенностью этих документов является то, что белорусское государство, прежде всего, ориентируется на формирование здорового образа жизни всех половозрастных групп населения, и молодежи в особенности.

Особое внимание в законе уделяется физическому воспитанию различных категорий молодежи в учреждениях образования, а также физическая подготовка военнослужащих, додроздывников и призывников, сотрудников органов внутренних дел, органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям. Такой комплексный подход позволяет охватить физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работой практически все половозрастные и профессиональные группы населения.

Кому не хочется быть сильным, ловким, выносливым, иметь гармонично развитое тело и хорошую координацию движений? Хорошее физическое состояние — залог успешной учебы и плодотворной работы. Физически подготовленному человеку по плечу любая работа.

Далеко не всем людям дарует эти качества природа. Однако их можно приобрести, если дружить с физической культурой и приобщиться к ней с детского возраста.

Физическая культура — составная часть общей культуры. Она не

только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Заниматься физкультурой — это значит систематически выполнять физические упражнения, соблюдать режим жизни и правила гигиены, закаливать организм, умело пользуясь солнцем, воздухом и водой. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда.

Составная часть физкультуры — спорт. Заниматься спортом — это значит путем упорных тренировок и постепенно возрастающих нагрузок добиваться высоких результатов в соревнованиях.

Велико значение физической культуры и спорта в курсантской среде. Она оказывает влияние на развитие высоких боевых и моральных качеств курсантов. От направленности и системности зависят не только состояние здоровья, сила, выносливость, смелость, решительность и целый ряд чисто профессиональных качеств.

Неоценимую услугу физкультура и спорт оказывают и на формировании у курсантов высоких моральных качеств. Они воспитывают волю, мужество, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества.

Роль физического воспитания сегодня как никогда возрастает. Это вызвано рядом обстоятельств:

- постоянным снижением естественной двигательной активности: физическое усилие — в тенденции — уходит из профессионального труда, уступая место действиям, усиливающим нагрузку главным образом на нервную систему;

- изменяющейся демографической структурой населения, в которой количественно возрастает слой, находящийся за пределами продуктивного возраста;

- постепенным расслоением населения как следствием социально-экономической трансформации; (это находит свое выражение в увеличении социальной дистанции между людьми и появлении новых социально-профессиональных слоев и групп, к которым предъявляются определенные требования).

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение — способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста, социального положения, профессии.

Физическая культура реализуется в таких формах (компонентах), как физическое воспитание (связанное с освоением физиче-

ских и духовных сил человека), спорт (их совершенствованием), физическая рекреация (поддержанием), двигательная реабилитация (восстановлением). Внутренним наполнением каждой из них является сочетание интеллектуального, социально-психологического и двигательного компонентов, а также определенной системы потребностей, способностей, деятельности отношений и институтов. Это определяет специфику каждого компонента физической культуры, где преобладающим моментом будет служить одухотворенность физического. Центральным системообразующим фактором, объединяющим все компоненты физической культуры, предстает физкультурно-спортивная (физкультурная) деятельность, направленная на физическое совершенствование человека. По-видимому, эти суждения должны носить методологический характер и приниматься во внимание как при совершенствовании общих основ теории физической культуры, так и при формировании ее частных теорий.

Выносливость, сила, быстрота, высокий уровень функциональной подготовленности организма, его работоспособности могут быть приобретены только путем использования эффекта целенаправленного организационного процесса адаптации организма к физическим нагрузкам определенного содержания, объема и достаточной (разумной) интенсивности.

Физическая культура должна входить в жизнь человека с раннего возраста и не покидать её до старости. При этом очень важным является момент выбора степени нагрузок на организм, здесь нужен индивидуальный подход. Ведь чрезмерные нагрузки на организм человека как здорового, так и с каким-либо заболеванием, могут причинить ему вред.

Физическая культура и спорт являются универсальным фактором формирования здорового образа жизни, мировоззренческих позиций. В методологии физической культуры и спорта можно достаточно точно обозначить идеологическую составляющую, ибо без нее не может успешно функционировать общество, практически невозможно обеспечить всестороннее и гармоничное развитие личности.

Таким образом, забота об укреплении здоровья, в том числе и в студенческой среде, должна выражаться, прежде всего, в формировании такого образа жизни, который оказывает благотворное влияние на всестороннее развитие личности, поддержание высокой физической активности человека во всех сферах его жизнедеятельности. К числу важнейших воспитательных задач по формированию здорового образа жизни студента (курсанта) следует отнести изменение

отношения к здоровью как важнейшей ценности путем сбалансированного труда и отдыха, рационального питания, активного участия в физической культуре и спорте.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Организация самостоятельной физической тренировки офицеров департамента транспортного обеспечения МО РБ. (Учебное пособие)*, Минск, 2008.
2. *Физическое воспитание студентов и учащихся /под ред. Петрова Н. Я.* Минск: «Полымя», 1988.
3. Толовин В.А. *Физическое воспитание – М.* 1988.
4. Е.Сапелкин. *Молодежная политика в Республике Беларусь.* Минск: УП «Технопринт», 2004.