**Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студента**

**Содержание:**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студента. …………………………………………………………………………..1

1. Общие предварительные сведения о здоровом образе жизни. ……………2

1.1. Исторический экскурс. …………………………………………………..….2

1.2. Определение и основные черты здорового образа жизни. ………………3

1.3. Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. ………3

1.4. Решающая роль здорового образа жизни в обеспечении здоровья человека. ……………………………………………………………….………….3

2. Структурные группы здорового образа жизни. …………………………….4

2.1. Созидательно-преобразующая группа. …………………………………….4

2.2. Восстановительно-оздоровительная группа. ………………………………4

2.3. Развивающе-поддерживающая группа. ……………………………………4

3. Здоровый образ жизни в суточном режиме дня студента. ………………….5

3.1. Учебное время. ……………………………………………………………….5

3.2. Внеучебное (занятое) время. ………………………………………………..5

3.3. Свободное время. ……………………………………………………………6

4. Возрастание роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студента. ……………………………………………..6

Заключение. ………………………………………………………………………6

Литература. ………………………………………………………………………7

**1. Общие предварительные сведения о здоровом образе жизни.**

**1.1. Исторический экскурс.**

Существует весьма распространенное мнение о том, что понятие ЗОЖ порождено событиями последних десятилетий. Действительно, о ЗОЖ в средствах массовой информации стали говорить и много, и довольно-таки настойчиво в последние 10-15 лет. Но это вовсе не означает, что ЗОЖ – явление сугубо современное. История убедительно свидетельствует о том, что истоки ЗОЖ лежат во временах седого и чрезвычайно далекого прошлого.

Общеизвестно, что биологическая жизнь на Земле существует более 3 млрд лет, что в основе существования биологических (растительных и животных) организмов был и остается их приспособительный образ жизни к окружающей действительности. В течение последних 3 млн лет на Земле начался процесс формирования человеческого сообщества. Человеческая цивилизация — качественно новая эпоха развития жизни на Земле. И суть всех этих качественных перемен состоит в том, что с первых шагов своей жизни человечество вело созидательно-преобразующий образ жизни (ОЖ).

Человечество так же приспосабливалось и продолжает приспосабливаться к тем или иным факторам и капризам окружающей действительности. Но эти приспособительные действия никогда не были основным, главным смыслом жизни человека. С первых шагов своей жизни человечество совершенствовалось и продолжает совершенствоваться в трудовой деятельности, в созидании и сотворении материальных и культурных ценностей. В этом был и остается основной смысл человеческой цивилизации, человеческого бытия.

Зарождение ЗОЖ напрямую связано с теми далекими временами древности, когда первобытный человек стал создавать орудия труда, когда он начинал осознавать, что его жизненные успехи во многом предопределяются его физическими способностями, его умением быстро настигать добычу, преодолевать разного рода естественные преграды, его способностями далеко и метко бросать камни, копья, дротики и т.д.; когда он стал пользоваться физическими упражнениями при подготовке к охоте на крупных и опасных зверей (5). Жизнь убедительно свидетельствует о том, что человек становится человеком только в условиях общественной жизни, только в процессе воспитания и обучения, только в процессе созидательной трудовой деятельности.

Практически во все времена, во всех государственных образованиях эти проблемы в той или иной мере решались. В спартанской, афинской и римской (рабовладельческих) системах обучения и воспитания всем этим вопросам (в особенности военного и физического воспитания) уделялось повышенное внимание (4). Примечательно, что великий древнегреческий врач и прогрессивный мыслитель Гиппократ (5-4 вв. до н.э.) в своих трудах неоднократно подчеркивал огромную значимость ЗОЖ в укреплении здоровья эллинов.

В годы средневековья, в годы нового и новейшего времени проблемы формирования здорового молодого поколения получили свое дальнейшее развитие. В высказываниях Д. Локка, Ж.Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци, К. Маркса, Ф. Энгельса, К.Д. Ушинского, П.Ф. Лесгафта, В.И. Ленина, А.С.Макаренко и многих других мыслителей и педагогов эти идеи получили свое дальнейшее развитие и обоснование. В СССР (1978) по данным ЮНЕСКО была сформирована самая совершенная система обучения подрастающего поколения и самая совершенная система профилактики заболеваний среди населения нашей страны.

**1.2. Определение и основные черты здорового образа жизни**

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 студента.

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

**1.3. Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни**

ЗОЖ – категория социальная. И тогда, когда мы говорим о ЗОЖ, то конечно же подразумеваем, что речь идет о жизнедеятельности общества (класса, социальной группы, индивида и т.д.). И вместе с тем мы никогда не должны забывать о том, что человечество (человек) является неотъемлемой частью огромного земного и биологического мироздания, что законы биосферы распространяются на весь ее неорганический и органический мир.

Все биологические системы человека унаследованы им в процессе генезиса. Все они функционируют на основе биологических законов и закономерностей. Но так как человек – существо социальное, а социальная деятельность человека является определяющей в его жизни, то все биологические системы человека были перенацелены в основном на то, чтобы человек преуспевал в социальной жизни (созидал, творил, строил, преобразовывал, совершенствовал и т.д.), чтобы он высокоэффективно и высокоэкономично учился и трудился, строил и созидал, творил и облагораживал, оберегал и защищал.

Биологическая энергетика, проходя через человеческое существо, через центральную нервную систему, через сознание и рукотворную деятельность, преобразуется в социальные творения. Биологическое преобразуется человеком в социальное. Биологическая энергия – основной источник сотворения всей человеческой материальной и духовной культуры.

**1.4. Решающая роль здорового образа жизни в обеспечении здоровья человека**

Здоровье – по определению Всемирной организации здравоохранения – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия; а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

Здоровье зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется ОЖ, на 20% -- экологическими; на 20% -- биологическими (наследственными) факторами и на 10% -- медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. И, наоборот, человек, ведущий нездоровый образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную жизнь (6).

**2. Структурные группы здорового образа жизни**

**В ЗОЖ выделяют три структурные группы.**

**2.1. Созидательно-преобразующая группа**

К этой структурной группе относят все те виды жизнедеятельности, в процессе которых человеком производятся материальные, культурные и духовные ценности, поддерживается мир и стабильность в обществе, воспитывается подрастающее поколение, оказывается медицинская помощь и т.д. Молодое поколение (и в частности, студенты) осваивают научные знания и достижения предшествующих поколений.

В процессе созидательно-преобразующей деятельности человек, как правило, расходует запасы своих сил и энергии, качеств и способностей, умений и навыков. Крайне важно, чтобы эта деятельность была высокопроизводительной, эффективной и малозатратной, чтобы она осуществлялась на основе последних, наиболее совершенных научно-практических достижений, на основе норм и правил НОТ.

**2.2. Восстановительно-оздоровительная группа**

К этой структурной группе относятся все те виды человеческой жизнедеятельности, которые нацелены на восстановление и оздоровление человеческого организма в послепроизводственный (послеучебный) период. Характер и направленность восстановления и оздоровления, в конечном счете, предопределяется содержанием и особенностями трудовой (производственной, учебной, профессиональной) деятельности.

Крайне важно, чтобы в обществе сложилась научно-обоснованная система мер, направленная на восстановление и оздоровление человека, чтобы в ней нашли свое место полноценное (но без излишеств) питание, нормальный сон, активный отдых, соблюдение норм личной и общественной гигиены, чтобы организм получал ежедневную норму физических движений и т.д. Бедность и безработица, трудовая занятость на 2-3 работах и низкая оплата труда, недооценка восстановительно-оздоровительной деятельности, пассивный отдых, алкоголизм, табакокурение и т.д. привели к резкому росту смертности россиян, снижению рождаемости, детской беспризорности и другим негативным последствиям нашей жизни.

**2.3. Развивающе-поддерживающая группа**

К этой структурной группе ЗОЖ относятся все виды человеческой жизнедеятельности, которые направлены на развитие и совершенствование физических сил, качеств, способностей, здоровья человека.

Двигательная деятельность, физические упражнения и спорт были и остаются единственным средством развития и укрепления человеческих сил и энергии, его физических качеств и способностей. Крайне важно, чтобы каждый человек научился сам осознанно, без какого-либо принуждения пользоваться этими абсолютно доступными для всех нас средствами (7; 8).

**3. Здоровый образ жизни в суточном режиме дня студента**

Каждый человек в течение всей своей жизни должен находиться в сфере норм и правил ЗОЖ. Совершенно ясно, что эти нормы и правила у каждого человека в зависимости от возраста будут видоизменяться, что в дотрудоспособном (до 15 лет), трудоспособном (16-59) и послетрудоспособном (после 60 лет) периодах они будут заметно отличаться друг от друга. Известно, что каждый из отмеченных периодов подразделяется в свою очередь на отдельные подпериоды (этапы) и т.д.

В данной лекции мы концентрируем внимание на суточном режиме дня студента.

**3.1. Учебное время**

Лекции и семинары, практические и лабораторные занятия, учебные и полевые практики, зачетные и экзаменационные сессии – основное время становлении я личности будущего специалиста высшей квалификации. Все виды учебной работы рассчитаны из 54-часовой учебной недельной нагрузки, куда входят аудиторные и внеаудиторные занятия, самостоятельные работы, контрольные мероприятия и т.д. Все это требует от студентов не только основательной эрудиции и подготовленности, но и большой сосредоточенности, высокой работоспособности, хорошего, крепкого и стабильного здоровья, чрезвычайной нацеленности и прямого использования всех своих резервов и наработок, навыков и умений в области ЗОЖ на решение всех основных задач и проблем, связанных с формированием специалиста высшей квалификации.

Мы настоятельно рекомендуем студентам

- являться на учебные занятия полностью отдохнувшими. Ежедневная утренняя физзарядка поможет вам являться на учебу в хорошей физической форме;

- быть активными на учебных занятиях. Пассивное пребывание (присутствие во имя «галочки») – враг ваших успехов;

- умело и активно использовать перерывы между занятиями. Помните: движения являются лучшим источником восстановления и отдыха. Курение и наркотики, водка и пиво, безделье и сквернословие – тайные и явные враги вашего профессионального роста.

**3.2. Внеучебное (занятое) время**

Основная направленность ЗОЖ в занятое (несвободное) время нацелена на восстановление и оздоровление студента после учебы. Сон, питание, личная гигиена, ведение (или участие в нем) домашнего и личного подсобного хозяйства, воспитание детей (младших братьев и сестер), уход за лицами преклонного возраста, время и энергия затрачиваемые на дорогу в вуз и обратно, разного рода временные работы в целях пополнения бюджета и т.д. – вот основные составляющие внеучебного (занятого) времени.

Во внеучебное время жизнедеятельность студента чрезвычайно многообразна. В это время совершенно отчетливо видно проявление и восстановительно-оздоровительной, и созидательно-преобразующей и развивающе-поддерживающей структурных групп ЗОЖ.

Занятое время студентов не должно быть бесконечно продолжительным. Наоборот, задача состоит в том, чтобы все жизненно важные и неотложные задачи и проблемы выполнялись в разумно-сжатые сроки, чтобы студент выкраивал для себя несколько часов свободного времени.

**3.3. Свободное время**

Свободное время – это пора активной творческой деятельности, самообразования, культурного потребления, активной физкультурно-спортивной подзарядки своего организма, товарищеских встреч и общения, активного отдыха и т.д.

Свободное время – время самосозидания, самосотворения, самосовершенствования. Именно по тому, как человек пользуется свободным временем, можно судить о его ЗОЖ.

В последнее время резко меняется характер труда. Доля физического труда уменьшается, а умственного – возрастает. Работники умственного труда (это касается и студентов) во время своей трудовой деятельности, как правило, не получают необходимой двигательной, физической нагрузки. Но без должной физической нагрузки человек в обязательном порядке столкнется с проблемами гипокинезии, гиподинамии, адинамии и т.д. Все это означает, что объективные (в основном производственные) обстоятельства будут и далее принуждать современного человека (и студентов в том числе) больше, чаще и основательнее обращаться к физической культуре и спорту, овладевать нормами и правилами ЗОЖ (7; 8).

**4. Возрастание роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студента.**

Ранее мы уже отмечали, что Госсовет РФ в 2002 году акцентировал внимание на необходимости повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни среди всех социальных групп российского общества, в том числе и среди студентов.

Нам представляется, что решение этой проблемы в вузах РФ должно осуществляться по следующим трем направлениям:

- по линии более обоснованного, более уточненного, более целенаправленного ведения всего учебного процесса по физической культуре среди студенчества. мы полностью разделяем утверждение Госсовета РФ о необходимости повышения роли физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ россиян (в том числе и студенчества). Следовательно, каждое учебное занятие по физической культуру и спорту должно быть в конечном счете направлено на формирование и закрепление студентом норм и правил ЗОЖ;

- по линии самого широкого развертывания массового студенческого самодеятельного физкультурно-спортивного движения;

- по линии более широкого участия студентов в Универсиадах, спартакиадах, Олимпиадах и т.д. Мы абсолютно убеждены в том, что спорт высших достижений и ЗОЖ не только просто совместимы, но и неотделимы друг от друга.

**Заключение**

Физическая культура и спорт всегда рассматривались и ценились в нашем обществе достаточно высоко. В настоящее время, когда наша страна переживает серьезный социально-демографический кризис, когда российский народ вырождается, когда смертность превышает рождаемость, проблемы формирования ЗОЖ россиян становятся сверхактуальными.

Нам необходимо весь тот огромный потенциал физической культуры и спорта «в полной мере использовать на благо процветания России. Это наименее затратные и наиболее эффективные средства форсированного морального и физического оздоровления нации» (3, с.4).

**Литература**

1. Примерная программа дисциплины «Физическая культура». Утверждена Министерством высшего образования Российской Федерации 26 июня 2000 года.

2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И.Ильинича. М., 1999.

3. Материалы к заседанию Государственного совета Российской Федерации по вопросу «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян». – М., 2002.

4. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. СПб,, 1912.

5. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. – М., 1970.

6. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье. – М., 1993.

7. Краснов И.С. Формирование здорового образа жизни – важное направление подготовки специалистов высшей квалификации / Вопросы физического воспитания студентов. XXVII, 2003, Изд-во СПбГУ.

8. Краснов И.С. Пути формирования здорового образа жизни студентов / Вопросы физического воспитания студентов. XXVIII, 2003, Изд-во СПбГУ.