

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЁЖИ

Эргашов. К. А.

Преподаватель кафедры “Межфакультетной Физической культуры и спорта” Андиканского Государственного Университета

Аннотация: в этой статье освещается роль физической культуры и спорта в нашей повседневной жизни, важность здорового образа жизни в обществе и идея социального благополучия.

Ключевые слова. Физическое воспитание, спорт, здоровый образ жизни, социальное здоровье, фактор, молодёжь.

Annotation: This article highlights the role of physical culture and sports in our daily lives, the importance of a healthy lifestyle in society, and the idea of social well-being.

Key words. Physical education, sport, healthy lifestyle, healthcare, factor, youth.

В современном обществе физическая культура и спорт являются одним из наиболее сложных и многогранных процессов общественной жизни. В последние десятилетия XX века и в начале XXI века одной из основных задач ученых работающих во всех областях науки стала задача разработки комплекса мер, которые бы позволили сохранить и укрепить здоровье человека, продлить его активную жизнь, преодолеть различного рода болезни. Но одни только достижения в области медицины, генетики, экологии не способны сделать человека здоровым. Решение такой задачи невозможно без повышения социальной значимости физической культуры и спорта, без достижения понимания населением важности физической активности, без формирования взгляда на физическую культуру и спорт, как на факторы здоровья, здорового образа жизни.

Здоровье социально как по своей сущности, так и по форме детерминации различных сфер жизнедеятельности. В настоящее время человечество столкнулось с целым рядом глобальных вызовов. Это необратимые антропогенные изменения экологической ситуации, вооружение человека новейшими средствами воздействия преобразования природы и самого себя, отсутствие необходимой социальной базы здравоохранительного движения.

Целенаправленное создание условий, адекватных гуманистическому образу жизни, требует сегодня глубокой мировоззренческой переориентации общества в отношении здоровья не только всего населения, но и в том числе и здоровья подрастающего поколения как важнейшей социальной ценности.

В ситуации, сложившейся в настоящее время в социальной сфере, особое беспокойство вызывает ухудшающееся состояние здоровья населения и особенно молодежи, как особой социально-демографической категории. При этом не нуждается в доказательствах тот факт, что молодое поколение представляет собой репродуктивный, интеллектуальный, экономический, социальный, политический и культурный резерв будущего общества. Из этого контингента будут в будущем пополняться трудовые ресурсы, комплектоваться Вооруженные силы.

Несмотря на многообразие спортивных мероприятий и всеобъемлющую пропаганду здорового образа жизни, не все подходят к занятию спортом систематизировано. Как правило, усиленное внимание к спорту у людей просыпается только при необходимости сбросить вес или поправить фигуру перед сезоном отпусков или непосредственно перед спортивными соревнованиями. Также мало кто интересуется тем, какие физические нагрузки необходимы разным людям, в зависимости от возраста, пола, веса и состояния здоровья. Чтобы поддерживать в норме свое здоровье и основные жизненно важные органы тела, необходимы регулярные физические занятия с постепенным увеличением нагрузки на организм.

Только соблюдение систематических занятий спортом способствует улучшению настроения человека, повышает физическую выносливость и помогает предотвратить возникновение болезни.

Благодаря достижениям науки и техники, медицина во многом избавила человека от опасности ряда инфекционных заболеваний, дала ему различные способы и средства лечения болезней. Вместе с тем, двадцатый век принес уменьшение объема двигательной активности человека, увеличение нервно-психического и других видов стресса, химического загрязнения внешней и внутренней среды и другие негативные явления, связанные с научно-техническим прогрессом.

Образ жизни современного человека характеризуется гиподинамией и гипокинезией, перееданием, информационной загруженностью, психоэмоциональным перенапряжением, злоупотреблением лекарственными препаратами и т.д., что приводит в конечном счете к развитию так называемых болезней цивилизации.

Распространенность среди учащихся школ и студентов курения, употребления алкоголя и наркотиков свидетельствует о том, что существующие методы формирования культуры здорового образа жизни пока не дают желаемых результатов. Эффективность существующих методов гигиенического воспитания, используемых как в школе, так и в семье требует существенной корректировки.

Физическая культура – часть общей культуры общества, самое широкое, собирательное понятие, которое включает все достижения, накопленные в процессе общественно-исторической практики: уровень здоровья, спортивного мастерства, науки, произведений искусства, связанных с физическим воспитанием, а также материальные (технические) ценности (спортивные сооружения, инвентарь и т.д.). Под физической культурой понимают совокупность всех присущих данному обществу целей, задач, средств, форм мероприятий, способствующих развитию и совершенствованию физической и духовной конституции людей.

Спорт, вне всякого сомнения – одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий спортом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска.

Сфера физической культуры населения взаимосвязана с жизнедеятельностью целого ряда социальных институтов (семья, здравоохранение, образование, спорт, армия и др.). Каждый из институтов, “задействованный” в процессе производства и воспроизведения физической культуры, имеет свою структуру, характеризующуюся определенным способом связи элементов, составляющих целое.

Сегодня, в век технического прогресса, когда снижается уровень здоровья населения при большой технической нагрузке и недостаточной двигательной активности, роль физической культуры и спорта еще более возрастает. Не вызывает сомнения, что насыщенный эмоциональный фон в достаточной степени снижает уровень здоровья и самочувствия студентов, травмирует их психику.

В связи с этим особую актуальность приобретает поиск наиболее адекватных путей и методов укрепления психофизического состояния студентов, выявление психолого-педагогических условий оптимизации данного процесса, разработка оздоровительных технологий, способных снизить физиологическую и психологическую цену адаптации и обеспечить формирование устойчивых установок на здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как личностно значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием.

Физическая культура личности характеризуется уровнем ее образования в сфере физической культуры, оптимальной физической подготовленности, что находит отражение в здоровом стиле жизни, в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности. К критериям, положенным в оценку степени сформированности физической культуры личности, можно отнести:

- степень потребности в физической культуре и способы ее удовлетворения;
- интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности (затрачиваемое время, регулярность);
- характер сложности и творческий уровень этой деятельности; выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявлений данного человека в физкультурно-спортивной деятельности (самостоятельность, настойчивость, трудолюбие, целеустремленность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм, патриотизм);
- проявление самоорганизации, самообразования, самовоспитания и само-совершенствования в физической культуре;
- уровень физического совершенства и отношения к нему; владение средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для самостоятельного физического совершенствования;
- системность и глубина усвоения научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности;
- широту диапазона и регулярность использования знаний, умений, навыков

и опыта физкультурно-спортивной деятельности в организации здорового стиля жизни, в учебной и профессиональной деятельности.

Таким образом, как интегрированный результат физического воспитания, самоподготовки студента сформированность физической культуры личности будущего специалиста должна проявляться в его активном отношении к своему здоровью, физическим возможностям и

способностям, в образе (стиле) жизни, в быту и профессиональной деятельности.

Формирование здоровой личности невозможно без наличия твердых жизненных позиций в человеке, обусловленных грамотным и осмысленным отношением к своему здоровью; окружающей среде, в которой он проживает, обществу;

развитию культуры спорта, способствующей регулированию физического состояние человека с учетом индивидуальных особенностей организма; рациональному распределению свободного времени, отдавая приоритет активному отдыху,

все это в совокупности - непременно приводит к гармоничному единству всех

компонентов здоровья человека и целостному развитию личности.

Использованная литература:

1. Андронов О.П. “Физическая культура, как средство влияния на формирование личности”. – М.: Мир, 1992. – С. 178.
2. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция: монография. – Киев: НУФВСУ, 2015. – С. 704.