

Тема № 1.

Основы здорового образа жизни, роль физической культуры в обеспечении здоровья. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.

Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье», которые можно классифицировать следующим образом:

- Здоровье – это отсутствие болезней;
- «Здоровье» и «норма» - понятия тождественные;
- Здоровье как единство морфологических, психо-эмоциональных и социально-экономических констант.

Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Качественные и количественные характеристики, как здоровья, так и болезни имеют довольно широкий диапазон толкования. В пределах его различия в степени выраженности здоровья определяются по многим критериям-признакам:

- Уровню жизнеустойчивости организма;
- Широте его адаптационных возможностей;
- Биологической активности органов и систем;
- Их способности к регенерации и др.

Происхождение болезни имеет два источника:

- Состояние человеческого организма, т.е. «внутреннее основание»;
- Внешние причины.

Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей. Полнота и интенсивность многообразных жизнепроявлений человека непосредственно зависит от уровня здоровья, его «качественных» характеристик, которые в значительной мере определяют образ и стиль жизни человека:

- Уровень социальной, экономической, и трудовой активности;
- Степень миграционной подвижности людей;
- Приобщение их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии;
- Характер и способы проведения досуга и отдыха.

В то же время здесь проявляется и обратная зависимость:

- Стиль жизни человека;
- Степень и характер его активности в быту, особенно в трудовой деятельности;

во многом определяют состояние его здоровья. Такая взаимозависимость открывает большие возможности для профилактики и укрепления здоровья.

Уровень здоровья и физического развития – одно из важнейших условий качества рабочей силы. В зависимости от их показателей оценивается возможность участия человека в определенных сферах трудовой деятельности. Поэтому уже на этапе выбора специальности и вида профессионального обучения объективно возникает, ставится и решается проблема психофизического соответствия личности конкретным видам профессиональной деятельности.

Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находится разные виды жизнедеятельности. Это проявляется в той доли бюджета времени личности, которая на них тратится; в том, на какие виды жизнедеятельности личность расходует свое свободное время, каким видам отдает предпочтение в ситуациях, когда возможен выбор. Если образ жизни не содержит творческих видов жизнедеятельности, то его уровень снижается.

Выражением саморегуляции личности в жизнедеятельности является ее стиль жизни. Это поведенческая система, характеризующаяся определенным постоянством составляющих ее компонентов и включающая приемы поведения, обеспечивающие достижение намеченных целей с наименьшими физическими, психическими и энергетическими затратами. Становясь привычкой, стиль жизни приобретает некоторую свободу от сферы сознательного контроля.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует, о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение..

Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 4 – 6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов. Так, по данным обследования студентов МГУ (Б.И. Новиков) зафиксировано ухудшение состояния их здоровья за время обучения. Если принять уровень здоровья студентов 1 курса за 100 %, то на 2 курсе оно снизилось в среднем до 91,9 %, на 3 курсе – до 83,1 %, на 4 курсе – до 75,8 %.

Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования.

Между реальным образом жизни и порождаемой им системой субъективных отношений возникают противоречия, в процессе разрешения которых происходит перестройка, развитие и совершенствование образа жизни, система отношений в нем. Важно не только то, как вы живете, но и то, ради чего живете, чем гордитесь и против чего боретесь.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций, мировоззрения, социального и нравственного опыта.

Способность организма сопротивляться воздействиям вредных факторов определяется генетическими особенностями адаптивных механизмов и характером их изменений. Согласно современным представлениям, большую роль в становлении адаптационных механизмов (примерно 50 %) играет период раннего развития (до 5-8 лет). Сформировавшаяся на этом этапе потенциальная способность к сопротивлению вредным факторам реализуется и постоянно совершенствуется. Но это лишь задатки, которые необходимо развивать.

Сохранение и воспроизводство здоровья находится в прямой зависимости от уровня культуры. Культура отражает меру осознания и отношения человека к самому себе. В культуре проявляется деятельный способ освоения человеком внешнего и внутреннего мира, его формирования и развития. Культура подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах.

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей (в пище, жилье) относительная ценность здоровья все больше будет возрастать.

Можно выделить три уровня ценности здоровья:

- Биологический — изначальное здоровье, предполагающее саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и максимальную адаптацию.
- Социальный — здоровье как мера социальной активности, деятельного отношения индивида к миру.
- Личностный (психологический) — здоровье как отрицание болезни в смысле ее преодоления.

Здоровье, будучи качественной характеристикой личности, способствует достижению многих других потребностей и целей. Выявлено, что ценность здоровья как средства достичь жизненных целей для респондентов важнее, чем ценность здоровья как средства прожить наиболее продолжительную и полноценную на всех этапах жизнь.

Эти две характеристики здоровья как социальной ценности находятся в противоречии друг с другом.

Очевидно, причина несоответствия между потребностью в здоровье и ее действительной повседневной реализацией человеком заключается в том, что здоровье обычно воспринимается людьми как нечто, безусловно данное, как сам собой разумеющийся факт, потребность в котором хотя и осознается, но подобно кислороду, ощущается лишь в ситуации его дефицита.

В повседневной жизни забота о здоровье ассоциируется, прежде всего, с медициной, лечебными учреждениями и врачебной помощью.

Изучение ценностных ориентаций на здоровый образ жизни позволяет выделить среди них условно четыре группы.

- Первая группа включает в себя абсолютные, общечеловеческие ценности, получившие оценку огромного значения (от 69 до 93 %). К ним относятся: удачная семейная жизнь, мужество и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и собранность, умение общаться, обладание красотой и выразительностью движений.

Вторая группа «преимущественных ценностей» (от 63 до 66 %) – хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих.

Третья группа ценностей получила наименование «противоречивых» за то, что в них одновременно представлены признаки большого и небольшого значения (от 35 до 60 %). Она включает наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворенность учебной, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых.

Четвертая группа ценностей названа «частными», так как ее содержанию придают небольшое значение (от 17 до 28 %) – знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность.

Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленный, сознательный, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.

Физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремление к самовоспитанию и самосовершенствованию.

Для самовоспитания нужна воля, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели.

Основными мотивами физического самовоспитания выступают:

- Требования социальной жизни и культуры;
- Притязания на признание в коллективе;
- Соревнование;
- Осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности.

Процесс физического самовоспитания включает три
основных этапа:

- Первый этап связан с самопознанием собственной личности, выделением ее положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. Эффект самопознания обусловлен требовательностью к себе.

На втором этапе исходя из самохарактеристики определяется цель и программа самовоспитания, а на их основе личный план. Цель может носить обобщенный характер и ставиться, как правило, на большой отрезок времени – годы (например, достигнуть высокого уровня физической культуры личности); частные цели (задачи) – на несколько недель, месяцев.

Третий этап физического самовоспитания связан непосредственно с его практическим осуществлением. Он базируется на использовании способов воздействия на самого себя с целью самоизменения. Методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности, именуют методами самоуправления. К ним относятся самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоупражнение, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчет.

2. Физическая культура и спорт как социальные феномены.

Физическое развитие – это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие.

Физическая культура — основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентаций и в их практическом воплощении.

Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания. Их можно разделить на теоретические, методические и практические. Теоретические знания охватывают историю развития физической культуры, закономерности работы организма человека в двигательной деятельности и выполнения двигательных действий, физического самовоспитания и самосовершенствования. Эти знания необходимы для объяснения и связаны с вопросом «почему?». Методические знания обеспечивают возможность получить ответ на вопрос «как использовать теоретические знания на практике, как самообучаться, саморазвиваться, самосовершенствоваться в сфере физической культуры». Практические знания характеризуют ответ на вопрос «как эффективно выполнять то, или иное физическое упражнение, двигательное действие?».

Самооценка – это результат сравнительного познания себя, а не просто констатация наличных возможностей. Самооценка имеет ряд функций:

- Сравнительного познания себя (чего я стою);
- Прогностическая (что я могу);
- Регулятивная (что я должен делать, чтобы не потерять самоуважение, иметь душевный комфорт).

Потребность в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр:

- потребность в движениях и физических нагрузках;
- в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей;
- в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке;
- в самоутверждении, укреплении позиций своего Я;
- в познании;
- в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте.

Можно выделить следующие мотивы:

- физического совершенствования, связанный со стремлением ускорить темпы собственного развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения;
- дружеской солидарности, продиктованной желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними;
- долженствования, связанный с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы;
- соперничества, характеризующий стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего;

- подражания, связанный со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий;
- спортивный, определяющий стремление добиться каких-либо значительных результатов;
- процессуальный, при котором внимание сосредоточено не на результат деятельности, а на самом процессе занятий;
- игровой, выступающий средством развлечения, нервной разрядки, отдыха;
- комфортности, определяющий желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях.

Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны:

- с удовлетворением процессом занятий (динамичность, эмоциональность, новизна, разнообразие, общение);
- с результатом занятий (приобретение новых знаний, умений и навыков, овладение разнообразными двигательными действиями, испытание себя, улучшение результатов);
- с перспективой занятий (физическое совершенство и гармоничное развитие, воспитание личностных качеств, укрепление здоровья, повышение спортивной квалификации).

Физкультурно-спортивная деятельность развивает волевые качества:

- упорство в достижении цели, которое определяется через терпеливость и настойчивость, т.е. стремлением достичь отдаленную во времени цель, несмотря на возникающие препятствия и трудности;
- самообладание, под которым понимают смелость, как способность выполнять задание, несмотря на возникающие чувство боязни, страха;
- сдержанность (выдержка) как способность подавлять импульсивные, малообдуманные, эмоциональные реакции;
- сообразность (сосредоточенность) как способность концентрировать внимание на выполняемом задании, несмотря на возникающие помехи.

Физическая культура личности проявляет себя в трех основных направлениях.

Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому «самостроительству», самосовершенствованию.

Во-вторых, физическая культура — основа самодеятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда.

В-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности, т.е. «на других». Чем богаче и шире круг связей личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее субъективных проявлений.