

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Камчатского края «Камчатский медицинский колледж»

Доклад

на заседание ЦМК общеобразовательных дисциплин

Учебная дисциплина: **Физическая культура**

Тема: «Влияние физической культуры на психологическое
и физическое здоровье студента»

Преподаватель: **Задумина Ирина Петровна**

Одобрено на заседании ЦМК

Общеобразовательных дисциплин

Протокол № 2 от 18.04 2019

 Гребнева Г.И.

(подпись председателя ЦМК)

Петропавловск-Камчатский, 2019

Содержание

Введение.....	3
1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.....	5
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.....	7
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.....	8
4. Здоровый образ жизни студента. Влияние наследственности, ценностных ориентаций и окружающей среды на здоровье.....	10
5. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.....	14
6. Заключение.....	16
7. Список литературы.....	18

Введение

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав человеческой личности, одно из условий успешного социального и экономического развития. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Необходимо со студенческой скамьи осознать полученную на лекциях информацию и постараться сделать это постулатом всей жизни, помня, что здоровье человека – главная ценность жизни. Современные жизненные условия выдвигают требования к выпускнику вуза, особенно к тем, чья специфика трудовой деятельности связана с общением, воспитанием подрастающего поколения, т.е. определённым педагогическим воздействием на личность другого человека. Но главное – быть самому здоровым и везде и всегда быть пропагандистом здорового образа жизни.

Каждый должен быть здоровым человеком, знать и уметь, какими методами, секретами можно продлить своё благосостояние, как преодолеть профессиональные и бытовые трудности и вести активный образ жизни. У студента должна быть высокая жизненная позиция, направленная на хорошее состояние здоровья. А нормальная полноценная жизнь немыслима без достаточно хорошего здоровья.

«Народ здоров, если здорово общество», – так, по выражению академика Н.А. Амосова, подчёркивается важность главного для созидания – здоровья человека.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от ряда факторов. Если изобразить их схематично, то они представляют собой схему из 3-х понятий:

- а) биологические возможности человека;
- б) социальная среда;
- в) природно-климатические условия.

Знание всех факторов, влияющих на состояние здоровья человека, составляет основу науки о здоровье – валеологии.

По данным известного учёного, академика РАМН Ю.П. Лисицына, являющегося признанным авторитетом в области профилактической медицины и санологии, первостепенным вопросом здоровья является

здоровый образ жизни студента, который занимает около 50-55% удельного веса всех факторов, обуславливающих здоровье населения. Внимание к нему активизировалось в последние годы. Это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Образ жизни – способ переживания жизненных ситуаций. Он влияет на здоровье человека, в то же время условия жизни как бы опосредованно оказывают влияние на состояние здоровья. И, как правило, образ жизни взаимосвязан с укладом, уровнем и стилем жизни. Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закреплённых в виде образцов до уровня традиционного.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, её особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Её компонентами являются физическое воспитание, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и её фоновые виды. Таким образом, физическая культура является одним из важнейших условий всестороннего и гармоничного развития личности студента.

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия – производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, духовном, семейно-бытовом, учебном, оздоровительном – определяются уровнем здоровья.

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

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

Общее для этих определений в том, что здоровье понимается как нечто противоположное болезни, отличное от неё, как синоним нормы.

Поэтому понятие «здоровье» можно определить следующим образом: здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье человека – это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

По мнению академика Ю.П. Лисицына, «...здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно – состояние, которое позволяет человеку вести нестеснённую в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, т.е. испытывать душевное, физическое и социальное благополучие».

Какие содержательные характеристики используются при рассмотрении здоровья? Наиболее широкое распространение в настоящее время получил функциональный подход. Он заключается в способности индивида осуществлять присущие ему биологические и социальные функции и выполнять общественно полезную трудовую, производственную деятельность, утрата которых является распространённым и наиболее значимым для человека, семьи, общества социальным последствием болезней человека. В связи с функциональным подходом к здоровью возникло понятие «практически здоровый человек», т.к. возможны патологические изменения, которые существенно не сказываются на самочувствии и работоспособности человека. Подобные неопределённости в самочувствии врачи времён Галена условно называют «третьим состоянием». Разграничивают несколько групп людей, находящихся в третьем состоянии.

Первая объединяет всех, кого отличает особый в данный период времени физиологический статус, когда организм здоров, но работает в особом – и, тем не менее, нормальном на это время – режиме. Период полового созревания подростков, добавляющий их организму эндокринные и нервные нагрузки, - это «третье состояние». В нём же находятся и люди при здоровой старости.

Во вторую группу попадут те, кто плохо привыкает к новым природным условиям. Пока человек не привыкнет к новым условиям, он будет ощущать влияние неблагоприятных природных факторов, испытывать недомогание, плохое самочувствие, потерю сил. Здесь находятся и те, у кого проявляется синдром нездорового помещения.

Когда человек пребывает в «третьем состоянии» из-за своего особого физиологического режима, за это, можно сказать, отвечает только природа.

У организма человека нет более противоположных состояний, чем здоровье и болезнь. 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, биологической активности органов и систем, их способности к регенерации, широте адаптационных возможностей организма. Здоровье не исключает наличия в организме ещё не проявившегося болезнетворного начала или субъективных колебаний самочувствия. Вместе с тем отсутствие объективных проявлений нарушения здоровья ещё не указывает на отсутствие болезненного состояния.

Происхождение болезни имеет два источника: состояние человеческого организма, т.е. «внутреннее основание» и внешние причины, на него воздействующие. Значит, для предупреждения болезней – повышения жизнестойчивости организма есть два способа: удаление внешних причин или оздоровление, укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать эти внешние причины. Первый способ малоудачен, поскольку человеку, который живёт в обществе, практически невозможно устранить все внешние факторы болезни. Второй способ более результативен. Он заключается в том, чтобы по мере возможности избегать поводов, провоцирующих болезни. И в то же время закалять свой организм, приучать его приспосабливаться к внешним влияниям, чтобы снизить чувствительность к действию неблагоприятных факторов. Следовательно, способность к адаптации – один из важнейших критериев здоровья.

2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

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.

Здоровье влияет на качество трудовых ресурсов. На производительность общественного труда, на динамику экономического развития общества. В условиях перехода к интенсивному типу развития производства здоровье приобретает роль ведущего фактора экономического роста. Повышенные требования к здоровью предъявляет производство – оно сейчас в очень большой степени зависит от человеческого фактора. Чем выше техническое состояние производства, тем больший ущерб наносят болезни.

Уровень здоровья и физического развития – одно из важнейших условий качества рабочей силы. В зависимости от их показателей

оценивается возможность участия человека в определённых сферах трудовой деятельности. Поэтому уже на этапе выбора специальности и вида профессионального обучения объективно возникает.

Ускорение ритма жизни и усложнение современного производства с высоким уровнем его механизации и автоматизации определяет значительные нагрузки на организм, повышается значение таких качеств личности, как быстрота реакции, скорость принятия решения, собранность, сосредоточенность, внимательность, которые в большей мере определяются всем комплексом показателей здоровья людей.

Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельному индивиду, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности – всё это показатели общей культуры человека.

Критериями социально-этической зрелости общества, уровня его гуманизации служат масштаб заботы государства о «фонде» здоровья своих граждан, реальные достижения в этой области. Гуманистическое направление охраны и укрепления здоровья общества всегда возлагает на личность ответственность не только за своё валеологическое поведение перед обществом, коллективом, близкими людьми, но и за отношение к своему собственному здоровью как социальной ценности.

3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

Здоровье – одна из высших человеческих ценностей, один из источников счастья, радости, залог оптимальной самореализации. И его нужно охранять и укреплять. А это определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественно сознания, в сфере культуры, воспитания, образования.

Образ жизни студента есть не что иное, как определённый способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих её переживаний. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Это проявляется в той доле бюджета времени личности, которая на них тратится; в том, на какие виды жизнедеятельности личность расходует своё свободное время, каким видам отдаёт предпочтение в ситуациях, когда возможен выбор. Если образ жизни не содержит творческих

видов жизнедеятельности, то его уровень снижается. Одни студенты больше используют свободное время для чтения, другие – для занятий физическими упражнениями, третьи – на общение.

Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для неё форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определённой автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления. Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится.

Выражением саморегуляции личности в жизнедеятельности является её стиль жизни. Это поведенческая система, характеризующаяся определённым постоянством составляющих её компонентов и включающая приёмы поведения, обеспечивающие достижение студентом 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 её неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный приём пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100%, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24-30%, на режим питания – 10-16%, на режим двигательной активности – 15-30%. 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 5-6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов. Так, по данным обследования 4000 студентов МГУ зафиксировано ухудшение состояния их здоровья за время обучения. Если принять уровень здоровья студентов I курса за 100%, то на II курсе оно снизилось в среднем до 91,9%, на III – до 83,1, на IV курсе – до 75,8%.

Эти факты позволяют сделать вывод, что практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие

образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам. Помимо этого, человек обязан вписать себя в данный ему мир, «подогнать» себя к нему. Человек обязан научиться жить в реально существующем мире с его своеобразием, своеобразными закономерностями, своеобразным складом.

Обобщив сказанное, мы придём к выводу: оптимальная жизнедеятельность человека зависит не только от того, что непосредственно «записано» в нём, но и от того, что его окружает – от среды и от условий жизни.

4. Здоровый образ жизни студента, влияние наследственности, ценностных ориентаций и окружающей среды на здоровье.

«Каждый молодой организм в нормальных условиях носит в себе громадный запас сил и задатков. Обыкновенно лишь часть этих сил и задатков действительно осуществляется и утилизируется в дальнейшей жизни человека и в большинстве случаев незначительная часть», – писал академик Н.Е. Введенский. И чтобы этого не произошло, человек должен формировать здоровый образ жизни.

Всё ли делает каждый для себя, чтобы создать и укрепить разумный образ жизни? К сожалению, далеко не всё. У человека много соблазнов и главный – требует напряжений, усилий. Однако, приятное, для человека часто бывает неприятным для его же собственного организма.

Основа здорового образа жизни состоит в выборе полезного, в закреплении привычки полезное сделать приятным, в умении отказаться от «хотения» во имя нужного. В этом-то и трудность: здоровый образ жизни стоит за ограничения, нагрузки, за обязательность целенаправленной деятельности. Здоровый образ жизни всегда, несёт с собой ухудшение здоровья. Внимание к здоровому образу студента активизировалось в последние годы. Это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Здоровый образ жизни создаёт 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 её самосовершенствования. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения.

Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, и т.д.

Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются.

Для студента с высоким уровнем развития личности характерно не только стремление познать себя, но желание и умение изменять себя, микросреду, в которой он находится. Путём активного самоизменения и формируется личность её образ жизни. Идеалы, нормы и ценности присваиваются личностью, становятся собственными идеалами, нормами самосознания.

На здоровье могут влиять: окружающая среда, наследственность и т.д. Биометрология разработала своеобразный «календарь» болезней, характерных для средних географических широт северного полушария. «Сезонно» работают и эндокринные железы: зимой основной обмен понижен из-за ослабления их деятельности; весной и осенью повышен на неустойчивости настроения. На самочувствие оказывает влияние и изменение электромагнитного поля. В магнитоактивные дни обостряются сердечнососудистые заболевания, усиливаются нервные расстройства, повышается раздражительность, ухудшается сон. Экологическая обстановка также влияет на здоровье. Способность приспосабливаться к отрицательным воздействиям различна у людей с разным уровнем здоровья, физической подготовленностью.

Здоровье зависит от наследственности, возрастных изменений, которые происходят в организме человека по мере развития. Способность организма сопротивляться воздействиям вредных факторов определяется генетическими особенностями адаптивных механизмов и характером их изменений. Доказано, что при благоприятных условиях повреждённый ген

может и не проявить своей агрессивности. Неблагоприятные условия внешней среды почти всегда усиливают агрессивность патологических генов и могут спровоцировать болезнь.

Таким образом, уровень здоровья индивида зависит от генетического «фона», стадии жизненного цикла, адаптивных способностей организма, степени его активности, а также кумулятивного влияния факторов внешней среды.

Выделяют четыре группы ценностных ориентаций:

1. абсолютные, общечеловеческие ценности (сила воли, здоровье, и т.д.);
2. «преимущественные ценности» - хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих;
3. «противоречивые» (наличие материальных благ, успехи в работе);
4. «частные» – знания о функционировании человеческого организма, общественная активность.

Путь к общекультурному развитию и здоровью начинается с овладения знаниями. Основным источником информации для студентов – занятия по физическому воспитанию – теоретические и практические (38-51%). Влияние СМИ: газет, теле- и радио- репортажей (25-44%). В качестве значимой студенты выделяют информацию о рациональном питании, методике оздоровительного бега и ходьбы, о вопросах регулирования половой жизни (от 60 до 87%). Структура знаний студентов мозаична, недостаточно упорядочена. Имеющиеся знания не обладают необходимым функциональным характером для использования в повседневной жизнедеятельности, а студентам не хватает поисково-познавательной активности для их пополнения и расширения.

В прямой зависимости от уровня культуры находятся сохранение и воспроизводство. 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. Она подразумевает под собой систему знаний о здоровье, соответствующее поведение по его сохранению.

Выделяют три уровня ценности здоровья: биологический – изначальное здоровье, предполагающее саморегуляцию организма;

социальный; личностный. Ценностями могут выступать биологическое психофизиологическое состояние человека, условия общественной жизни.

Противоречие между достижением материального благополучия и необходимостью быть здоровым разрешимо на пути совершенствования объективных условий жизнедеятельности людей. Но не менее важны собственные установки и стереотипы по реальному отношению к своему здоровью как к непреходящей ценности, отношение к которому обусловлено объективными обстоятельствами, в том числе воспитанием и обучением. Здоровье проявляется в действиях и поступках, мнениях и суждениях людей.

Каждый человек хочет быть здоровым. Однако даже в ситуации болезни люди нередко ведут себя неадекватно своему состоянию, а в случае отсутствия болезни они далеко не всегда соблюдают санитарно-гигиенические требования. Очевидно, причина несоответствия между потребностью в здоровье и её действительной повседневной реализацией человеком заключается в том, что здоровье обычно воспринимается людьми как нечто, безусловно данное, потребность в котором ощущается лишь в ситуации его дефицита.

В повседневной жизни забота о здоровье ассоциируется прежде всего с медициной, лечебными учреждениями и врачебной помощью. Отмечено, что лица с хорошей самооценкой здоровья в случае болезни чаще обращаются к врачу (44,2%), чем с плохой (28,6%). Низкая потребность обращения к врачу в случае болезни людей объясняется неорганизованностью их жизнедеятельности. Это подтверждается тем, что среди таких лиц преобладают те, кто не делает утреннюю гимнастику, не соблюдает режим питания и т.д.

Выделяют два типа ориентаций (отношений) к здоровью. Первый тип – в охране здоровья ориентирован на усилия самого человека, или условно «на себя». Второй – «вовне», когда усилиям человека отводится второстепенная роль. К первому типу относятся, в основном, лица с хорошей самооценкой здоровья; они являются Инте риалами, которых характеризует склонность приписывать ответственность за результат своей деятельности собственным усилиям и способностям. Ко второму относятся лица с плохой и удовлетворительной самооценкой здоровья, экстериалы, приписывающие ответственность за результаты своей деятельности внешним силам и обстоятельствам. Следовательно, характер заботы человека о здоровье связан с его личностными свойствами. Отсюда следует, что воспитание адекватного отношения к здоровью неразрывно связано с формированием личности в

целом и предполагает различия в содержании, средствах и методах целенаправленных воздействий.

5. Роль физической культуры в обеспечении здоровья

Понятие «культура» можно определить как степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности. Культура представлена в результатах материальной и духовной деятельности человека; он познаёт культуру, зафиксированную в духовных и материальных ценностях, создаёт новые ценности, необходимые для развития культуры последующих поколений.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, её особая самостоятельная область. Она воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении. Физическая культура оптимизирует состояние здоровья. Она проявляет себя в трёх основных направлениях. Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено её социальным и духовным опытом, обеспечивает её 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, тем богаче становится пространство её субъективных проявлений.

Частью физической культуры является спорт. В нём человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, действенное средство воспитания и самовоспитания человека.

Физические упражнения улучшают течение компенсаторно-приспособительных реакций организма при старении, способствуют продлению жизни и творческой активности человека. Выбор средств физического воспитания и регулирование физических нагрузок происходит в соответствии с принципом оздоровительной направленности. Физические

нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

Условием здорового образа жизни является физическое самовоспитание и самосовершенствование. Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приёмов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, физического совершенствования и образования.

Физическое воспитание не даст долговременных положительных результатов, если оно не активизирует стремление студента к самовоспитанию и самосовершенствованию. Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании.

Для самовоспитания нужна воля. Основными мотивами физического самовоспитания выступают: требования социальной жизни и культуры; притязание на признание в коллективе.

Способность студента отмечать даже незначительные изменения в работе над собой имеет большое значение, так как подкрепляет его уверенность в своих силах, активизирует, содействует дальнейшему совершенствованию программы самовоспитания, реализации здорового образа жизни.

Заключение

Здоровье всему голова. Оно до того перевешивает все остальные блага жизни, что справедливо говорят: здоровый нищий счастливее больного короля. Однако обычно здоровье как счастье не воспринимается. Это естественное состояние, когда жизнь и деятельность выливаются в гармоничную реализацию всех возможностей и качеств человека и как личности, и как живого существа.

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма. Так как все стороны человеческой жизни определяются уровнем здоровья. Оно влияет на качество трудовых ресурсов, на производительность общественного труда, на динамику экономического развития общества. Потребность в здоровье носит всеобщий характер. Она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом.

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания. Навязать образ жизни студенту нельзя. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для неё форм жизнедеятельности, типов поведения.

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закреплённых в виде образцов до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, отказ от вредных привычек и т.д.

Во многом здоровье зависит от наследственности и возрастных изменений, которые происходят в организме человека по мере развития. Уровень здоровья индивида зависит от генетического «фона», стадии жизненного цикла, адаптивных способностей организма, степени его активности.

Выделяют три уровня ценности здоровья: биологический – изначальное здоровье, предполагающее саморегуляцию организма; социальный – здоровье как мера социальной активности; личностный – здоровье как отрицание болезни в смысле её преодоления. Здоровье способствует достижению многих целей и потребностей. Отношение к нему

обусловлено объективными обстоятельствами, в том числе воспитанием и обучением. Оно проявляется в действиях и поступках.

Среди ценностных ориентаций выделяют четыре группы: абсолютные, «преимущественные», «противоречивые» и «частные» ценности. Основными составляющими здорового образа жизни являются режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания, профилактика вредных привычек, культура межличностного общения, культура сексуального поведения и психофизическая регуляция организма. В обеспечении здоровья помогает и физическая культура. Она воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура – основа самостоятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда. Частью физической культуры является спорт. Спорт – соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. В нём ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов. Компонентами физической культуры являются физическое воспитание, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, фоновые виды физической культуры.

Практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам. Помимо этого, человек обязан вписать себя в данный ему мир, «подогнать» себя к нему. Человек обязан научиться жить в реально существующем мире с его своеобразием, своеобразными закономерностями, своеобразным складом.

Обобщив сказанное, мы придём к выводу: оптимальная жизнедеятельность человека зависит не только от того, что непосредственно «записано» в нём, но и от того, что его окружает – от среды и от условий жизни.

Литература

1. Климова В. И. Человек и его здоровье. – 2-е изд., перераб. И доп., – М.: Знание, 1990. – 224с.
2. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. – М.: Высш. школа, 1983, 391с.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001
4. – 448 с.