

ходе этого мы становимся более открытыми и раскрепощенными. Также занятия спортом поднимают нашу самооценку, мы сами начинаем относиться к себе по-другому. В нас появляется уверенность в себе. Мы верим в себя, и с каждым днем идем все дальше и дальше.

Физические нагрузки приводят ум в порядок. В нас развивается сила воли и целеустремленность. У нас становится крепкий иммунитет. Заниматься спортом надо в удовольствие, спорт никогда никому не навредит.

Библиографический список

1. URL: https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0b65625b2ad68a5c43a88521206c27_0.html
2. Большаков, А.В. Актуальные проблемы физкультуры / А.В. Большаков. – М.: «Знание», 2007. – 295 с.
3. Васильева, З.Л. Оздоровительный и профилактический эффект физкультуры / З.Л. Васильева. – М.: «Просвещение», 2005. – 154 с.

В.Ф. Костычаков

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Наша современная жизнь устроена таким образом, что вокруг нас подстерегают некоторые проблемы, трудности, которые в свою очередь способны нанести большой урон людям, и касается это буквально всех: детей, подростков, взрослых. В течение каждого дня человек стоит перед выбором, как ему лучше жить: жить, подвергая себя, болезням, вредным привычкам, слабостям, стрессам и недомоганиям или же жить, работая над собой, стремясь к максимальному развитию своих способностей, обретая спокойствие, здоровье и счастье. Каждый человек, делая такой выбор должен осознавать, что он создает не только свое будущее, но и будущее своей семьи, своего города, страны и общества в целом.

Под здоровьем населения принято понимать – «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [1].

Данный аспект является важнейшим фактором успешного общественного развития и национальной безопасности, важным ресурсом для обеспечения стабильности государства, а по уровню качества жизни и состоянию здоровья населения можно судить об эффективности государственной политики в области социальной сферы.

Из самого понятия здоровья, следует, что это обобщенное понятие, которое не может быть обусловлено каким-то одним определенным факто-

ром, влияющим на жизнедеятельность человека. Здоровье сочетает в себе как биологические, физические, генетические, так и духовные, социальные, психические предпосылки, из чего следует, что сбой в какой-либо одной из его составляющих постепенно приведет к негативным последствиям.

Забота о своем здоровье – серьезная потребность и долг каждого человека, необходимость, в которой всё больше и больше возрастает по мере развития общества, его индустриализации и информатизации. Все факторы, которые могут неблагоприятно влиять на наш организм, внутренние (такие как генетическая предрасположенность, биологическое строение) и внешние (такие как неблагоприятная окружающая среда, сидячий, пассивный образ жизни, неправильное питание, стрессы) не являются предопределяющими нашего здоровья и будущего в целом, которые невозможно предупредить, преодолеть или избежать. Каждому из нас необходимо осознавать, что ответственность за свое здоровье, благополучие возлагается только на нас самих.

Одним из самых действенных средств преодоления описанных выше недугов является ведение здорового образа жизни, то есть способа жизнедеятельности, соответствующего генетически обусловленным типологическим особенностям человека, конкретным условиям жизни, и направленного на формирование, сохранение, и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Здоровый образ жизни так же выступает как наиболее эффективное средство и метод обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней, а так же как метод, включенный в комплекс реабилитационных мер.

В основе формирования здорового образа жизни лежит личностная мотивационная установка человека на воплощение социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей. Следует помнить о том, что человек, уверенно решивший развиваться, жить полной жизнью, всегда найдет время и возможности для реализации своих целей. У каждого человека должна быть своя система здоровья, обусловленная такими принципами здорового образа жизни как: принцип ответственности за свое здоровье, принцип комплексности, принцип индивидуализации, принцип умеренности, принцип рационального чередования нагрузок и отдыха, принцип системности и постоянства.

Разрабатывая для себя такую систему здорового образа жизни и соблюдая её, человек делает огромный вклад в свое здоровье и будущее благополучие. Эффективность ведения здорового образа жизни ощущается со временем, когда данный образ жизнедеятельности становится не своеобразным «эталонном», «модой», а входит в привычку и становится неотъемлемой частью существования человека.

Неоспоримым является факт о том, что здоровый образ жизни неразрывно связан с физическим воспитанием и физическим самовоспитанием, так как спорт – это залог здоровья в целом, посредством которого человек может преодолевать как свои физические недуги, так и психические.

Спорт как средство здорового образа жизни является наиболее универсальным методом поддержания здоровья человека. Основными задачами физического воспитания являются: обеспечение всестороннего физического развития и совершенствования функциональных возможностей организма; формирование и совершенствование основных двигательных навыков и умений, развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости; развитие волевых и моральных качеств, дисциплинированности, коллективизма; овладение навыками по самоконтролю над своим телом и своими эмоциями [2].

Также нельзя не отметить, еще один важнейший фактор, благодаря которому спорт является основоположником здорового образа жизни – фактор правильного выбора, ведь именно занятия спортом выступают альтернативой по отношению к другому, вредному времяпровождению. Каждый из нас имеет свободное время, которое он может потратить на себя, и каждый из нас делает выбор, как именно это сделать и, порой, этот выбор является не верным и даже опасным, ведь такие «убийцы времени» как компьютерные игры, сериалы, алкоголь, наркотики и др., в конечном счете, убивают не только наше время, но и нас самих, чего нельзя сказать о занятиях спортом. Занимаясь спортом – ты никогда не потратишь время впустую и всегда получишь только пользу, для себя и своего здоровья.

Занятия спортом – это доступная каждому и реальная альтернатива миру вредных привычек, недомоганий и наркотиков. Люди, вовлеченные в спортивную жизнь, в меньшей степени подвержены воздействию посторонних вредных факторов.

Хочется отметить, что социальная политика многих развитых стран направлена на улучшения качества жизни, на преодоление смертности, на борьбу с распространением алкоголя, наркотиков, посредством пропаганды здорового образа жизни. Каждая страна желает гордиться своим народом, обществом, которое славится своей силой, выдержкой, здоровьем.

Таким образом, основной положительный вектор пропаганды здорового образа жизни направлен, на формирование у наших сограждан здорового образа жизни, ядром которого является оптимальная физическая активность человека.

Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни используется на трех уровнях:

– первый уровень (мотивационный) – предполагает применение различных средств, методов форм занятий по физической культуре и спорту с

целью отвлечения от «вредных привычек», уменьшения вероятности приобщения к ним, за счет целесообразной организации досуга;

– второй уровень (физического развития) – выражается в установках на физическое усовершенствование и оздоровление организма, выработку силовых качеств;

– третий уровень (формирование мировоззрения) – предусматривает формирование и коррекцию основных свойств личности в процессе занятий физическими упражнениями, выработку устойчивых взглядов на жизнь, формирование характера, воли, силы духа.

Таким образом, уместным будет вопрос о том, как формирование здорового образа жизни, посредством занятием физической культурой реализуется на практике. Как уже отмечалось выше, социальная политика нашей страны направлена на содействие всевозможным программам по пропаганде здорового образа жизни, но достаточно ли одной пропаганды?

На мой взгляд, пропаганда с лозунгами о полезности спорта, о необходимости здорового жизни – должна подразумеваться, как постоянно действующая система, внедренная во все организации и учреждения государственного характера, где представлена физическая культура и спорт. Ведь, в современное время средства массовой информации, средства цифровых и информационных коммуникаций достигли невероятного развития и имеют колоссальное влияние на формирование общественного поведения, именно поэтому вовлечение их в пропаганду здорового образа жизни, не должно составлять труда и должно быть максимальным. А, напротив, барьеры в области распространения информации в массы должны создаваться для антисоциальной и вредной рекламы алкоголя, табака.

Данные шаги на пути к приобщению общества к здоровому образу жизни помогут преодолеть проблему, связанную с недостаточной информированностью общества о проведении спортивных мероприятий, о возможностях занятием каким-либо спортом.

Еще одной проблемой вставшей на пути применения способов физической культуры в формировании здорового образа жизни, является проблема организации и финансирования.

Спортивно-массовые мероприятия являются, пожалуй, основным способом вовлечения граждан в здоровый образ жизни путем привлечения к физической активности. Проведение физкультурно-оздоровительных массовых мероприятий, турниров, соревнований, олимпиад и т.д. является ответственным делом, которое невозможно организовать без поддержки, координации и финансирования бюджетами различного уровня.

Так же следует отметить, что проведение таких проектов как «Молодежь против наркотиков», «Юный спецназовец», «Выбираю спорт», «Лига дворовых чемпионов» при поддержке различных государственных служб,

силовых структур, совместно с органами образования, волонтерскими движениями, молодежными организациями находят положительные отклики в сердцах граждан. С каждым годом все больше и больше людей посещают данные мероприятия, что говорит об их актуальности и необходимости их дальнейшего проведения и совершенствования.

Библиографический список

1. Устав Всемирной организации здравоохранения. СПС КонсультантПлюс.
2. Методические рекомендации по использованию различных форм мотивации к ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>.

Г.В. Кошевец

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Физическая культура в системе высшего профессионального образования представляется как учебная дисциплина и важнейший компонент развития личности и поддержания здоровья обучающихся. Чтобы определить место и роль физической культуры и спорта в системы высшего профессионального образования, необходимо дать понятия этим терминам.

Физическая культура – это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Спорт – это организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе.

В послании Президента Федеральному собранию, Путин В.В. особое внимание уделил здоровому образу жизни граждан, особенно молодому поколению. Формирование эффективной концепции здорового образа жизни, обязано стать решающим способом к оздоровлению цивилизации и переходу Российской Федерации к устойчивому развитию. Здоровый образ жизни считается посылом для формирования различных сторон жизнедеятельности человека. Долголетие и полное исполнение общественных функций, с целью активного участия в рабочей, социальной, семейно-бытовой формах жизнедеятельности. Формирование физической культуры и спорта способно протекать благополучно, если органами правительственного и социального управления, организациями, их начальниками,