

Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности. Ребенок еще не родился, а его будущее физическое и психическое развитие уже взаимосвязано с двигательной активностью. Потребность в движении является характерной особенностью растущего организма. От того, как и сколько мы двигаемся, в значительной степени зависит состояние нашего здоровья. Кроме того, влияние двигательной активности на наше настроение и умственную работоспособность часто бывает больше, чем кажется на первый взгляд.

Огромное количество людей разного возраста занимаются физкультурой для того, чтобы улучшить самочувствие, укрепить здоровье, стать сильными, и ловкими, выносливыми, иметь стройную фигуру, хорошо развитые мышцы. Занятия физической культурой - это как бы компенсация за то, что мы лишены таких естественных физических действий, как бег, прыжки, плавание, ходьба и т. д.

Физкультура и спорт. Что из них важнее, что нужнее молодому человеку? Вопрос не однозначный. Очень хорошо, что эти столь близкие и столь далекие понятия мирно соседствуют.

1-цель физкультуры и спорта - « быть лучшими в мире». Не менее прекрасная 2 цель – «здоровье народа – богатство страны». По сей день она реализуется на скромных тропинках здоровья, протоптанных энтузиастами. Медленно и неуклонно спорт и физическая культура становятся единым целым.

Спорт высших достижений и здоровье понятия далеко не однозначны. Он занял сегодня в жизни общества место, которому нет аналогий в истории. Его проблемы стали предметом пристального изучения не только медиков и педагогов, но и философов, социологов. Его влияние учитывают сегодня и политики.

Физическое воспитание посредством физических упражнений готовит людей к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс факторов (режим труда, быт, отдых, гигиена и т. д.), определяющих состояние здоровья человека и его уровень общей и специальной физической подготовки.

Что же такое здоровье? Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Это близко к истине. Но повседневная жизнь такова, что здоровье - это редчайший дар, оставленный в наследство родителями, - иногда

разрушается по собственной инициативе. Вспомните выражение: «Когда я был здоров, мог литр водки выпить». И тогда после хорошего застолья мать-старушка или сердобольная жена участливо спрашивает: «Что, милый, здоровье надо поправить?» - и отправится в магазин за опохмелкой. Итак, опохмелиться – значит поправить здоровье.

Краткое определение здоровья: «Радость каждого дня. Проснулся, и ничего не болит. За ночь накопилось столько энергии, что горы своротить». Но это итог. А где же истоки здоровья? Ложишься спать, не принимая снотворное. Прислонился щекой к подушке – и уже спишь: завтра трудовой день!

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физическому воспитанию должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно.

Пример: Студентам Украины и США предложили расставить жизненные ценности в порядке их значимости. К своему удивлению наши педагоги узнали, что американские студенты личное здоровье поставили на 1 место, а наши на 6-7 место. Вдумайтесь: сказанное ребятами – это не просто ответ. Это жизненная философия.

За создание здорового образа жизни молодого человека борются учителя, преподаватели, тренера – те, кому положено о том думать и тем заниматься. И только самые молодые, полные здоровья и энергии, ни о чем не задумываются. И все-таки рано или поздно и они начинают размышлять, читать, спрашивать, советоваться. До тех пор пока человек сам не поймет необходимости изменения своей жизни – пока не произойдут перемены в его сознании, - все бесполезно. Что же нужно, чтобы сознание было готово воспринимать информацию, перерабатывать ее, отбирая необходимое, а затем, приняв нужное решение начала осуществления трудной программы? Очень трудной. Не в однократном выполнении, но ежедневном, еженедельном, ежегодном...

Наше сознание – это участок, заросший сорняками и его надо самостоятельно и регулярно пропалывать острыми вопросами, поставленными перед самим собой, разрыхлять сомнениями, затрудняющими собственную жизнь и удобрять разумными доводами.

Что же необходимо для естественного желания жить лучше? Здоровье! По мнению многих авторов, уровень состояния здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи в последнее время имеет тенденцию к постоянному ухудшению. Предусмотренные Вузовской программой занятия по физическому воспитанию удовлетворяют лишь 35-40% общей суточной двигательной потребности студентов. Отсутствие у большинства из них необходимой мотивации к занятиям физическими упражнениями еще больше усугубляет создавшееся положение. Между тем, уровень проявления основных двигательных способностей вузовской

молодежи, который достигается в процессе регламентированных занятий по физическому воспитанию, не отвечает запросам настоящего времени. Многими исследователями отмечается, что сложившаяся система физического воспитания в Вузе требует дальнейшего совершенствования и развития. К сожалению, программой по физическому воспитанию в Вузах предусмотрено слишком мало времени для практических и теоретических занятий (минздрав определил минимальную норму недельного объема двигательной активности студента – 10 часов). Значительный перекос в сторону умственных знаний, недооценка значения физического воспитания. Если взять недельное расписание, то объем обязательных часов занятий физическим воспитанием незначителен по сравнению с объемом умственных занятий (лекций, семинаров и практических занятий). Надо помнить, что занятия по физическому воспитанию – не разовое мероприятие, не воскресник и не месячник – это целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни.

В сознании многих – образование давно уже превратилось в процесс получения знаний. А ведь изначальный смысл слова «образование» - это вообще образование, т. е. образование человека как такового, целого человека. Образование должно содействовать формированию, развитию, становлению человека - вот главная и высшая цель!

Физическое воспитание – это так же и проблемы здорового образа жизни, гигиены, закаливания, профилактики болезней, культуры тела в широком смысле. Одним словом, физическая подготовка – это целый комплекс усилий, действий, мероприятий, который не менее многообразен и обширен, чем подготовка по широкому кругу умственных предметов.

По настоящему на всех ступенях образования (от детского сада до высшей школы) должен быть установлен баланс умственных и физических занятий и по количеству учебных часов, и по качеству – широте охвата разных форм умственных и физических знаний.

В последнее десятилетие ученые и врачи все чаще говорят о сердечно – сосудистых заболеваниях как болезнях цивилизации. Одной из основных причин роста этих заболеваний в современном обществе является – гиподинамия – малоподвижный образ жизни. Молодые люди меньше двигаются, выходные дни проводят у телевизоров или сидят за компьютером, в следствии чего возникает дефицит мышечной деятельности. Гиподинамия вызывает преждевременное старение.

Профессор Г.И. Косицкий в своей книге « Цивилизация и сердце» (М.: Наука, 1977г.) со своей категоричностью утверждал: «Обездвиживание (гиподинамия) – вот главная угроза для сердечно – сосудистой системы человека, живущего в условиях современной цивилизации» (стр.94).

На эту связь постоянно указывал Н.М. Амосов и многие другие выдающиеся ученые и врачи. Они бьют тревогу: инфаркт помолодел. Теперь уже не только люди среднего и пожилого возраста страдают этими болезнями, но и молодые люди до 30 лет.

Обычно указывают на непосредственную причину гиподинамии: вытеснение физической работы из жизни современного человека и переход его на малоэнергетические виды работы. Да действительно, многие профессии в современном обществе стали носить характер умственных занятий. И от этого человек как будто бы волей неволей стал вести малоподвижный образ жизни. Можно согласиться с тем, что непосредственной причиной гиподинамии является замена физического труда на умственный.

Но если человек с детства будет приучен регулярно нагружать себя физически, прежде всего с помощью занятий физкультурой и спортом, то человек будучи разумным существом, будет компенсировать недостаток двигательной активности физическими упражнениями и занятиями до и после основной работы, а так же в выходные дни. А кто его приучит?

По настоящему только детский сад, школа и вуз, поскольку в этих учебных заведениях он проводит основное время (утро и день – пять, шесть дней в неделю).

Если непосредственной причиной малоподвижного образа жизни современного человека является замена физического труда на умственный, то опосредованной, глубинной причиной такого образа жизни является его физкультурное (в смысле физического воспитания) невежество как образованного человека, поскольку система образования, в которой он вырос уделяет совершенно недостаточное внимание физической подготовке учащихся.

По мнению многих авторов виновата не автоматизация, не механизация, а нынешняя система образования в том, что современный человек все больше болеет так называемыми болезнями цивилизации. Эти болезни не от развития техники, заменяющий физический труд, а от того, что современный образованный человек по настоящему не знает физической культуры и не умеет ею заниматься. Ведь именно в детстве и юности, на стадии роста и взросления человек может получить эти знания, умения, навыки.

Насколько современный человек не понимает значение образования в формировании и развитии культуры тела, можно судить по следующему фрагменту книги профессора Г. И. Косицкого «Цивилизация и сердце». Говоря об обильном высококалорийном питании в санатории он писал: «Каково же было мое удивление, когда я услышал высказывания соседей о том, что питание недостаточное. Жаловались в основном люди, вес которых значительно превышал допустимый. Эти люди не ходили в горы. Они сами нагромождали горы из окурков, сидя на пляже и играя в преферанс. На мой вопрос, полезно ли такое времяпровождение, они с удивлением отвечали: «Но ведь мы приехали сюда отдыхать! Спорить с ними было бесполезно. В основном для таких людей я и решил написать эту книгу. Нужно решительно ломать психологию ...»

Психологию взрослого человека не сломаешь и не изменишь. Уж если мы хотим изменить отношение людей к культуре тела, то должны это делать на стадии образования: в детском саду, в школе, в Вузе. После Вуза «что

вышло, то вышло!» Если на разных стадиях образования отношение к физической культуре пренебрежительное, то после завершения образования такое отношение тем более пренебрежительное.

Физическое здоровье - важнейшая составная часть любого нашего успеха. Это важная характеристика производительных сил, это общественное достояние, имеющее материальную и духовную ценность – это вроде бы понятно всем. Ведь недаром не только военные, но и политики, педагоги, психологи так много говорят о физическом и нравственном состоянии нации.

Физическое здоровье нации – вещь совершенно конкретная, до того осязаемая, что еще можно, например, разместить в статических показателях.

Излишества в еде, с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокожны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Статистика эта жутковатая, она свидетельствует о том, что наше общество больное, что в нем практически не остается здоровых людей. В данном случае речь уже не идет о катастрофическом росте заболеваний СПИДом и венерическими болезнями, о все «молодеющих» наркомании и алкоголизме.

Современная жизнь закрутила нас в спираль. День-деньской бегаем, как белка в колесе, решая насущные проблемы. Все важно, все необходимо, все неотложно. Все, кроме нас самих! Меньше всего уделяем внимания себе. Едим как попало и что попало, большей частью на ходу. Некогда остановиться, расслабиться, подумать: Куда бежим? Что нас ждет? При этом наш организм непрерывно подвергается воздействию внешней среды (меняются атмосферные условия, воздействуют возбудители инфекции, радиоактивные излучения и другие факторы).

Не надо быть большим провидцем, чтобы предсказать что - силы иссякнут, энергия куда-то испарится, здоровье пошатнется. И все на этом фоне покажется пустым и малозначительным.

Мрачная картина, но увя реальная! К сожалению, многие люди, а особенно молодые, тогда начинают думать о своем здоровье, когда оно уже серьезно нарушено. Это связано с тем, что молодость и здоровье сопутствуют друг другу. Однако здоровье не является чем-то постоянным и неизменным, поэтому необходимо думать о том, как сохранить здоровье, трудоспособность и активность для полноценной жизни на долгие годы. Главным признаком здоровья является высокая работоспособность и приспособляемость организма к различного рода воздействиям и изменениям внешней среды.

*Ежегодно в мире рождаются миллионы детей с наследственными недугами, число их растет. Украину (входит в восьмерку стран с низким уровнем рождаемости) тоже преследует этот бич, все больше появляется на свет мутантов, имеющих изменения в организме, которых раньше людской род не знал.*

*Военные медики и так называемая широкая общественность вынуждены констатировать и бить тревогу, что с каждым новым призывом в ряды вооруженных сил: дескать, из года в год снижается качество армейского пополнения тех, кто будет защищать священные рубежи Родины. С большим трудом удается отобрать из массы призывников, чей рост, вес и прочие физические данные соответствовали бы требованиям службы. Практически невозможно сделать из дистрофика или молодого человека с лишним весом настоящего солдата, ибо каждый четвертый призывник - просто заморыш или имеет лишний вес, каждый пятый алкоголик или наркоман. Хиреет не только тело, но и дух!*

*Поневоле вспомнишь английского психолога и антрополога Френсиса Гальтона, который еще 100 лет назад предупреждал, что те, кто не думают о завтрашнем дне своего здоровья, обречены на генетическую катастрофу, деградацию всего общества.*

*Как же сохранить свое здоровье, добиться высокой работоспособности, профессионального долголетия? Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно важной деятельности - занятия физической культурой и спортом. Сегодня мы вряд ли найдем образованного человека, который отрицал бы великую роль физической культуры и спорта в современном обществе. В спортивных клубах, независимо от возраста, занимаются физической культурой миллионы людей. Спортивные достижения для подавляющего большинства из них перестали быть самоцелью. Физические тренировки «становятся катализатором жизненной активности, инструментом прорыва в область интеллектуального потенциала и долголетия».*

*Способ достижения гармонии один - необходимо систематически выполнять физические упражнения. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физической культурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности.*