

Результаты последних исследований показывают, что побудительным фактором, мотивацией к занятиям физической культурой и спортом у студентов является стремление к самоутверждению и положительной оценке своей личности, а также получению признания [5, с. 24]. Следовательно, в качестве мотивации могут использоваться соревнования между группами, факультетами, институтами. Также состоит необходимость в привлечении студентов к спортивно-массовым мероприятиям в качестве участников и болельщиков, награждении и поощрении их за спортивные успехи, личные и командные достижения.

С целью определения отношения студентов к поощрениям за спортивные успехи мной также был проведён опрос. По его результатам было выявлено, что 100 % опрошенных студентов считают это положительным и приятным дополнением к занятиям физической культурой и спортом. 73 % опрошенных согласились с тем, что дополнительные требования в виде норм комплекса ГТО требуют дополнительного стимула в виде бонусов (например, получение зачета «автоматом»).

Важность ГТО для студентов заключается в том, что эта система поможет улучшить состояние здоровья и осознать необходимость его сохранения. Занятия физической культурой с введением ГТО помогут студентам сформировать привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями. В то же время у самих студентов появляется четкое понимание того, для чего они занимаются спортом, ведь многие из них имеют привычку постоянно откладывать самосовершенствование. Для многих молодых людей сдача норм ГТО должна послужить стимулом к серьезным занятиям спортом, средством улучшения самочувствия.

Заключение. Необходимо последовательно и систематически внедрять нормы ГТО с целью укрепления здоровья и улучшения физической подготовленности учащихся. Вместе с тем необходимо приучать студентов к соревновательной деятельности, настраивая их на улучшение своих результатов и поощряя в течение учебного года.

Список цитируемых источников

1. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: распоряжение Правительства Рос. Федерации от 7 авг. 2009 г. № 1101-р // Собр. законодательства Рос. Федер. — 2009. — № 33. — Ст. 4110.
2. Вавилов, В. В. Значимость управления мотивационной сферой в процессе занятий атлетической гимнастикой для подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО / В. В. Вавилов // Педагогико-психол. и медико-биол. проблемы физ. культуры и спорта. — 2015. — № 1(34). — С. 25—31.
3. Биктуганов, Ю. И. Значение подготовки и сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при реализации программы Свердловской области «Подготовка молодёжи к военной службе в Свердловской области до 2020 года» / Ю. И. Биктуганов, А. Г. Вихрева // Пед. образование в России. — 2014. — № 9. — С. 10—14.
4. ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.gto.ru/>. — Дата доступа: 24.04.2021.
5. Волынкина, А. В. Модель внедрения ГТО в высшем учебном заведении в Свердловской области: введение поощрений / А. В. Волынкина, В. А. Шемятихин // Пед. образование в России. — 2014. — № 9. — С. 22—25.

УДК 796.011.1

Д. А. Ловгач, Т. П. Сахончик

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»
Минск, Республика Беларусь

ЗДОРОВЬЕ — ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ, БОЛЕЗНЬ — ПРИСПОСОБЛЕНИЕ... ЧТО ВЫБЕРЕШЬ ТЫ?

Введение. Здоровье — наша самая главная ценность жизни. Если углубиться в научную терминологию, то здоровье трактуется как «полное физическое, душевное и социальное благополучие. На сегодняшний день современная медицина считает, что совершенно здоровых людей в нынешнем мире нет, базой профилактики различного рода заболеваний является формирование здорового образа жизни, посредством исключения факторов риска, содействующих формированию болезней. К ним можно отнести: наркоманию, курение, малоподвижный образ жизни, нервные нагрузки, избыточную массу тела, плохое питание, ухудшение экологических факторов, стрессы и др. [1].

Основная часть. Здоровье издавна считалось большой ценностью. Под здоровьем обычно понимают отсутствие болезни. Предполагается, что тех, у кого не обнаружено заболеваний, можно отнести к категории здоровых людей. Но это довольно условное представление о здоровье. В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется не только как отсутствие болезней или фактических дефектов, но и как «полное физическое, душевное и социальное благополучие». Иначе говоря, здоровье обуславливается не только физическим состоянием человека, но и его взаимоотношениями и успехами дома, в учебном заведении и на работе [2, с. 1].

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

Важнейшей мощью для укрепления здоровья является здоровый образ жизни. Это хороший сон, отказ от вредных привычек, поддержание массы тела, физическая активность, полноценные завтраки, обеды и ужины, строгое соблюдение режима питания. Исходя из перечисленного, в понятие здорового образа жизни, включена физическая активность, как обязательный элемент. Так как, занятия физической культурой и спортом являются главными составляющими двигательной активности человека, которая обеспечивает и поддерживает правильное функционирование всех органов и систем его организма и влияет на его физическое состояние.

Совокупность правильной организации двигательного режима и более оптимального построения элементов режима дня не случайно. Безусловно, занятия физической культурой и спортом требует определенных волевых усилий, организованности и дисциплинированности. Эти черты находят отражение в особенностях режима сна и питания.

Очевидно, что каждый человек хочет быть здоровым, но, когда человек болен, он нередко ведет себя неадекватно своему состоянию. Даже если человек не болен, он не всегда соблюдает те правила, которые нужны для здорового образа жизни. Причиной несоответствия между необходимостью здоровья и его поведением заключается в том, что здоровье воспринимается человеком как несомненно данное, как естественный факт. К сожалению, часто необходимость осознается, только тогда, когда чувствуется сбой в организме, и когда человек особенно нуждается в здоровье.

Можно выделить два типа отношения к здоровью. Первый — в охране здоровья нужно ориентироваться на самого себя. Второй — это когда усилию человека отводится второстепенная роль. К первому типу относятся лица с хорошей самооценкой здоровья, они являются интервалами, которых характеризует склонность ответственности за своё достижение собственными усилиями и способностями. Ко второму типу относятся люди с плохой и удовлетворительной самооценкой здоровья, которые своими результатами добились путём воздействия внешних сил. Из этого следует, что характер заботы человека о своём здоровье связан с его свойствами личности. Это значит, что адекватное отношение к здоровью связано с формированием его личности и можно предположить различие в средствах и методах целенаправленных воздействий.

Как известно, здоровый образ жизни имеет большой позитивный спектр воздействия на различные стороны проявлений организма в личности человека. Это может проявляться в жизненной энергии, хорошей коммуникабельности, ощущения физической и психолого-эмоциональной привлекательности, ощущения умение обеспечить себе приятный отдых, культуру жизнедеятельности. В психологическом аспекте достоинства здорового образа жизни заметны в качестве психического здоровья, нервно-психической деятельности, в отличном самочувствии, стрессоустойчивости в хорошо выраженной организации.

В функциональном проявлении можно отличить: высокое качество здоровья, улучшение адаптационных процессов, работоспособности и тренированности; снижение заболеваемости, быстрое и полноценное течение процессов восстановления после умственной и психической деятельности; усилие защиты организма; активность обменных процессов в организме; нормализацию соотношения массы тела и роста; правильную осанку и легкую походку.

Зачастую людям попросту лень заниматься физической активностью. Это связано с тем, что у них отсутствует мотивация здоровья. Под мотивацией здоровья и здорового образа жизни понимается полное осознание людьми необходимости занятия физической активностью как одного из аспектов успехов личной жизни, профессиональной деятельности как основы их гармоничного развития. Отсутствие цели, и смысла жизни обесценивает здоровье. Социальная непризнанность и невостребованность лишает человека смысла жизни, а здоровье — значимости. Если ты никому не нужен, зачем тебе здоровье? Гораздо больше прав на внимание к себе общества имеет больной человек. В этом скрытая выгодность болезни. Формирование мотивации здоровья и здорового образа жизни должно занимать центральное место в воспитании и социализации каждого человека. При отсутствии мотивации у человека к сохранению здоровья любые программы и мероприятия по здоровому образу жизни остаются невостребованными и мало результативными. Чем ниже уровень здоровья у населения, тем ниже уровень его благосостояния.

Заключение. Физическая культура и спорт — это в первую очередь здоровье. Здоровье тела и ума взаимосвязаны, но нужно стремиться к тому, чтобы сохранить и то и другое, и я думаю, спорт в этом поможет. Очень важно, чтобы в процессе образования организм не испытывал стресс. Спорт — это один из важных идеалов человека, он позволяет привести организм к состоянию гармонии с собой. Он позволяет воспитывать дух и строить тело. Спорт является миром иногда непонятным для нас. Человек не может без спорта. Он нужен ему как воздух. Значение физической культуры и спорта в нашей жизни важно. Спорт является альтернативой современным проблемам как снижение настроения, потеря интереса к жизни, зависимости алкоголя и наркотиков и т. д., в то время, когда проблема здорового образа жизни стоит остро. Если продлить состояние (алкогольное, наркотическое) на несколько дней, —то кажется, что человек сошёл с ума. Нужно лишь приложить усилие и победить самого себя, встать на правильный путь, и последуют победы в этом большом и удивительном мире спорта. Если победить самого себя — это наилучшее средство, чтобы не быть побеждённым.

Список цитируемых источников

1. Паршикова, Н. В. Стратегические приоритеты государственной политики в области массового спорта / Н. В. Паршикова, С. И. Изаак, В. Н. Малиц // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2017. — № 6 (148). — С. 167—171.
2. Устав (конституция) всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс] // Всемир. организация здравоохранения. — Режим доступа : https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_ru.pdf. — Дата доступа: 26.04.2021.