

при разработке учебных программ, планировании и организации учебного процесса по физической подготовке.

### **Роль культуры в обеспечении здоровья**

Костко Д.

Научный руководитель Саевич Т.Н.

Белорусский национальный технический университет

Культура и здоровье. Казалось бы, велика ли связь между ними? Больными могут быть люди различного уровня культуры, однако сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры.

Культуру с этой точки зрения можно определить как самосознание, самопроизводство человека в конкретных формах его материальной и духовной деятельности.

Таким образом, под культурой более конкретно понимается особого рода отношение к самому себе, свойственное только человеку. Культура не только сумма знаний, это поведение и сумма нравственных начал. Ведущее место в борьбе за здоровье человека и в профилактике болезней занимает культура и ее составная часть – физическая культура.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья (психического состояния), развитие двигательных способностей человека и использование их в соответствии с потребностями личности и общественной практики.

Изучение ценностных ориентации студентов и курсантов на здоровье выявило взаимосвязь между их общей и физической культурой. Ответы респондентов на вопрос: «Можно ли считать культурным человека, не заботящегося о своем физическом состоянии?» распределялись следующим образом: 21,4 % считают это возможным, а 51 % отрицают такую взаимосвязь, 27,6 % затрудняются в определении своей позиции.

Таким образом, менее половины курсантов имеет представление о тесной взаимосвязи общей и физической культуры в своем личностном развитии и в соответствии с этим принимает поведенческие решения.

В современном обществе физическая культура представляет собой сложное, многофункциональное явление. Она оказывает влияние на различные стороны жизни человека. Ученые отмечают чрезвычайное многообразие связей физической культуры с различными сторонами общественной жизни.

В процессе использования средств, методов и различных форм физической культуры реализуются многообразные потребности человека, проявляющиеся в стремлении к познанию, общению, развитию, самосохранению.

нию, развлечению, служению общественным идеалам. Основными ценностями физической культуры являются здоровье, гармоничное физическое развитие, широкий арсенал двигательных умений и навыков, система социальных знаний.

Роль физической культуры и спорта как самого мощного оздоровительного средства для населения возрастает. Требование заботиться о своем здоровье означает систематически заниматься физическими упражнениями, привести свой организм в состояние закаленности. Разумеется, не только физическая культура и спорт необходимы для того, чтобы обеспечить прочное здоровье, – для этого нужен разумный режим, очень важна правильная психологическая настроенность, определяющая умение общаться с людьми в трудовом коллективе и в быту.

Крайне благоприятное влияние на здоровье каждого оказывает трудовая деятельность. Ведь она при правильной организации становится источником стимулирующих влияний, результаты трудовой деятельности мы воспринимаем как чувство удовлетворения, творческой радости, как ощущение нашей необходимости для общества. Однако решающее значение среди всего комплекса условий, определяющих здоровье человека в наши дни, приобрела физическая культура.

На протяжении нескольких тысяч лет медицина считала своей основной задачей борьбу с болезнями, причем главным образом за счет лечения уже развившихся заболеваний и лишь отчасти – их предупреждением. В борьбе с болезнями, нужно отдать должное, медицина достигла больших успехов. Эффективное лечение и особенно достижения эпидемиологии и других гигиенических наук позволили покончить со многими массовыми заболеваниями (тиф, оспа и т. п.) – основными причинами нарушений здоровья и смертности населения в начале прошлого века. Необходимо подчеркнуть, болезни людей существуют столько же времени, сколько и сам человек (у египетских мумий зарегистрированы те же заболевания, что и у современных людей), поэтому, можно сказать, они являются категорией постоянной, в полной мере подчиняющейся диалектическому правилу зависимости от внешних условий. Практика жизни убеждает в том, что здоровье населения зависит от материальных условий жизни, уровня культуры производительных сил, экономики общества, профилактической работы, в первую очередь в области физической культуры.

Доказано, что систематические занятия физической культурой оказывают существенное положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности.

Результаты многочисленных исследований параметров мышления, памяти, устойчивости внимания, динамики умственной работоспособности в

процессе учебной деятельности у адаптированных (тренированных) к систематическим физическим нагрузкам лиц и у неадаптированных (нетренированных) убедительно показывают прямую зависимость всех названных параметров умственной работоспособности от уровня как общей, так и специальной физической подготовленности. Способность к выполнению умственной деятельности в меньшей степени подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если в процессе ее выполнения целенаправленно применять средства и методы физической культуры (например, физкультурные паузы, активный отдых и т.п.). Результаты исследований показывают, что устойчивость внимания, восприятия, памяти, способности к устному счету различной сложности, некоторых других сторон мышления может оцениваться по уровню сохранения этих параметров в зависимости от различной степени утомления.

Акцентируя внимание на социальной обусловленности цели укрепления здоровья при занятиях физической культурой студенческой молодежи, следует отметить противоречивость в ее реализации. За последние годы ее результативность значительно возросла, а показатели здоровья населения ухудшились. В данном случае нужно указать на многофакторную обусловленность достижения цели рядом объективных и случайных обстоятельств.

Как показывает практика жизни, рассчитывать только на помощь врачей, равно как и жаловаться на несовершенство нашего организма или на «пагубные последствия» научно-технической революции, глупо и бесперспективно. Ни природа, ни научно-техническая революция в болезнях человека неповинны. Научно-техническая революция вовсе не лишает человека физической активности, а, напротив, предоставляет ему возможность делать это в самой целесообразной и концентрированной форме, позволяет уделять большое внимание физической культуре. Сам человек, во всяком случае в отношении собственного здоровья, является хозяином положения: может сделать себя работоспособным и сильным, а может, наоборот, ослабить и разрушить его.

Поэтому отношение к физической культуре как необходимой стороне гармонического развития людей сегодня приобретает качества целенаправленного воздействия общества на конкретного его члена, и в особенности на будущего офицера предвидя его активное, сознательное участие в борьбе за свое здоровье в личных интересах и интересах всего общества.