

**Е. Д. Белова**

г. Минск, БГУФК

**А. А. Глазырин, А. А. Пильневич**

г. Минск, БНТУ

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

Среди основных общечеловеческих ценностей ведущее место занимает здоровье. Под понятием «здоровье» следует понимать состояние полного физического, психического и социального благополучия личности. Однако в настоящее время, в связи с рядом негативных событий, в частности, с ухудшением эпидемиологической обстановки в мировом масштабе, такого состояния здоровья любой личности сложно достичь. Помочь приобрести соответствующий уровень здоровья, на наш взгляд, возможно с помощью средств физической культуры и спорта, используя современные педагогические технологии, разнообразные формы и методы работы со студентами не только в учебном процессе, но и во внеучебное время, стимулируя их интерес к самостоятельным занятиям физической культурой, спортивным мероприятиям, проводимым в Республике Беларусь.

В этой связи особое внимание необходимо обратить на умение обучающихся высших учебных заведений вести здоровый образ жизни с целью противостоять заболеваниям, которые возникают в связи с различными экологическими и социальными обстоятельствами. Как показывают многочисленные наблюдения, основным фактором в желании добиться хорошего здоровья является умение адаптироваться к психологической и окружающей социальной среде, которая происходит в результате воспитанности человека и выражается в соблюдении умений организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с духовными и нравственными ценностями [1, с. 154]. Важно, чтобы молодое поколение умело нести ответственность за свое здоровье, не только возлагая надежды на медицину, но и отвечая за свое психическое и физическое состояние.

Важнейшим фактором для формирования мотивов, направленных на самостоятельное занятие системой физических упражнений, способствующих адаптации организма к окружающей среде, является знание студентов пользы двигательной активности как суммы движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности, а также необходимости профилактики заболеваний и повышении работоспо-

способности в любом виде человеческой деятельности. В этой связи личности необходимо развивать свои возможности в ракурсе новых требований времени, а важнейшим итоговим результатом в адаптации к окружающей среде должна стать интеллектуальная культура, способствующая улучшению способности разрешать различные практические ситуации.

Необходимо назвать приемы, с помощью которых можно улучшить свои способности в разрешении практических ситуаций. Во-первых, следует применять стратегии в реальных жизненных ситуациях; во-вторых, уметь реально оценивать себя и ситуацию, используя опыт свой и других. При этом стараться использовать опыт других не полностью, а адаптируя его к своим физическим и психофизическим состояниям; умение использовать источники дополнительной информации, которые сейчас в достаточном количестве имеются в свободном электронном доступе.

Необходимо также указать на препятствия, которые чаще всего мешают добиваться успеха даже людям с очень высоким уровнем интеллектуального развития. Перечислим эти препятствия, используя отдельные положения, предложенные Р. Штернбергером [2, с. 544].

1 Недостаток мотивации – едва ли стоят чего-либо таланты человека, если у него нет стимула применять их. Данное препятствие указывает на необходимость личности стремиться к здоровому образу жизни и стимулировать это желание на основе собственных личностных мотивов, которые в каждом человеке имеют свои индивидуальные особенности.

2 Недостаток настойчивости и чрезмерная настойчивость. Во-первых, недостаток настойчивости приводит человека к отсутствию системности в своих действиях, а чрезмерная настойчивость – к заболеваниям нервной системы, которая возглавляет многообразную и сложную работу организма, всех его органов и систем, регулируя все происходящие в нем процессы, осуществляя связь организма с окружающей средой.

3 Неспособность переводить мысли в дела (неспособность переводить теорию в практическую плоскость: чтобы получить отдачу от собственного интеллекта, необходимо иметь не только хорошие идеи, соответствующие мотивы, но и уметь практически воплощать их, переводить мысли в дела.

4 Недостаточное внимание к результату деятельности. Некоторым людям свойственно уделять чрезвычайно много внимания непосредственно процессу, но гораздо меньше внимания его результату. Это важное замечание в большей степени касается молодежной ауди-

тории. Однако именно на основе конечного результата можно судить о достижениях личности. Чаще всего это можно наблюдать на примерах великих спортсменов, для которых очень важен как сам процесс, так и его результат.

5 Неспособность доводить решение задачи до конца. В этом случае необходимо привести известную поговорку относительно тех людей, которые не способны доводить начатое дело до конца. Данная поговорка гласит, что «однажды стартовав, они никак не могут добраться до финиша».

6 Неспособность сделать первый шаг. Что касается этого положения, то каждый человек, задумывающийся о своем здоровье, должен найти для себя возможным или пример, которому стоит следовать, или взвешенно отнестись к своему физическому и психическому состоянию и прийти к мысли о своем полном физическом, психическом и социальном благополучии с целью достижения полноценного успешного существования в современном обществе.

### **Список использованных источников**

1 Глазырин, А. А. Роль искусства в физическом воспитании и спорте // Педагогика эстетической среды: теория и опыт : сб. науч. тр. – Минск : НИО, 2002. – С. 154–158.

2 Штернберг, Р. Дж. Отточите свой интеллект / Р. Дж. Штернберг. – Минск : ООО «Попурри», 2000. – 544 с.