

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ**

**Материалы научной конференции**

**АГЕЕВЕЦ В. У.**, ректор Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры имени П. Ф. Лесгафта, заслуженный деятель науки Российской Федерации, действительный член Петровской академии наук и искусств, доктор педагогических наук, профессор

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ**

Процесс преобразований, происходящих в нашей стране, породил глубокий кризис во многих сферах жизни общества, в том числе в сфере физического и духовного здоровья человека. Сегодня все очевиднее прослеживается тревожная тенденция физической и духовной деградации населения России. Так, по данным последних медицинских обследований, проведенных в Санкт-Петербурге в 1995 году, 93% учащихся средних школ имеют хроническую патологию. На одну тысячу детей приходится две тысячи семьсот заболеваний, а с возрастом количество заболеваний растет. Подобное положение прослеживается во многих других регионах России. Не меньшую тревогу вызывает и то, что 25% всех уголовных преступлений, в том числе и тяжких (убийство, бандитизм и прочие), сегодня совершают подростки.

Приведенные факты требуют разработки новых методов и технологий физического и духовного оздоровления практически всех возрастных групп. Эта проблема имеет глобальный характер и признана на уровне мирового сообщества, ЮНЕСКО и Всемирной организации здравоохранения. Об этом, в частности, свидетельствуют результаты работы Всемирного научного форума "Физическая активность, здоровье и благополучие", который прошел в конце мая 1995 года в Квебеке (Канада). Форум завершился разработкой и принятием ведущими экспертами из 16 стран мира, представителями ЮНЕСКО и ВОЗ соглашения о роли в современном обществе физической активности как

одного из важнейших факторов укрепления здоровья наций и психо-социального благополучия.

Причиной нынешнего критического состояния физического и духовно-нравственного здоровья общества, наряду с социально-экономическими проблемами, объективно существующими сегодня, являются и более глубинные процессы. Если говорить о состоянии здоровья населения, то здесь многие годы ориентация нашего государства в области здравоохранения сводилась, главным образом, к стратегии лечебной медицины, а не к профилактике социальных и медицинских болезней общества, решение которых зависит не только от экономических проблем, но и от социальной политики государства.

В государственном масштабе духовно-оздоровительные программы должны осуществляться с учетом всех факторов. Среди них двигательная активность занимает особое место. Физическая культура оказывает положительное воздействие практически на все системы жизнеобеспечения организма и является наиболее эффективным средством профилактики заболеваний человека.

Занятия физической культурой могут осуществляться в рамках любой программы: личной, семейной, региональной, федеральной и международной. Физическая культура, как органическая и составная часть общей культуры, имеет свой духовный аспект и выполняет свою духовную и нравственную функцию в обществе, затрагивая при этом все социально-демографические группы населения.

Около 30 миллионов молодых людей включены в систему обязательных занятий физической культурой в учебных заведениях страны, где такая работа с учащейся молодежью занимает важное место. В этот период закладываются навыки здорового образа жизни, формируются духовная и нравственная основы личности, создается база общей работоспособности.

Разработанная учеными кафедры физиологии Академии физической культуры имени П. Ф. Лесгафта концепция о взаимосвязи физических нагрузок и состояния здоровья на примере учащихся средних школ подтверждает, что недостаточная двигательная активность детей ведет к ухудшению функциональных показателей организма, которые, в свою очередь, вызывают возникновение преморбидных состояний и заболеваний. Возникшее патологическое состояние, естественно, снижает

двигательную активность и увеличивает удельный вес заболеваний, которые нередко приобретают хронический характер. Создается порочный замкнутый круг, который проще и доступнее всего разорвать путем применения средств физического воспитания.

Одним из путей выхода из кризиса является поиск новых средств и методов, способных объединить людей, стать духовной основой их жизнедеятельности. Духовный аспект физической культуры как раз и состоит в том, что она прямо и непосредственно составляет показатель подлинно духовного отношения человека к самому себе, а через себя — к обществу в целом.

Главным предназначением физической культуры и главным направлением ее воздействия на духовное здоровье народа в этих условиях является сохранение и утверждение человеческого в человеке. Нынешняя цивилизация стремительно превращает человека в деталь компьютеризованной технологии. Перед человеком стоит угроза превратиться в "рабочую силу", в "механический интеллект", назначение которого — использовать получаемую информацию.

Одной из важнейших функций физической культуры становится духовная социализация человека, его морально-психологическая подготовка к жизни в современном обществе. Общество стремительно "автономизируется", идет разобщение людей. Ослабевают, порой сходят на нет общественные механизмы регулирования поведения людей. Человек часто остается наедине с недоброжелательной к нему социальной средой, вынужден надеяться только на себя, сам защищать себя, свою честь, достоинство, а иногда и жизнь. Физическая культура вырабатывает самостоятельность, инициативу, собранность, самодисциплину. Это становится принципом жизнедеятельности активной личности, формируя уверенность, способность отстаивать свою честь, достоинство. Все эти качества переносятся на другие виды деятельности, становясь духовным ядром личности.

Физическая культура в нашей стране переживает глубокий кризис, являющийся следствием кризиса, охватившего все сферы общества. Однако очевидно, что физическая культура может и должна сыграть свою важную роль в процессе разрешения кризиса. Она вселяет уверенность в себе, в своих силах и способностях, что не может не оказать воздействия на веру народа в свою способность справиться с кризисной ситуацией в целом.