

воздания почестей победителю соревнований. Эта традиция обладает значительным педагогическим воздействием, потому что в народе самые сильные, выносливые и быстрые пользуются огромным авторитетом, и в тоже время от них ждут только высоко нравственных поступков. Народная физическая культура играет большое значение в морально-волевом и нравственном воспитании будущего воина (различные единоборства и народные подвижные игры). В стремлении отстоять честь команды содержится ростки высокого патриотизма. Здесь формируется способность: сознательно относиться к воинскому долгу – защищать Родину.

Занятия физической культурой и спортом могут быть использованы как средства борьбы с наркоманией – главной современной причиной духовного растления молодежи. Анализ положительного опыта работы с наркоманией свидетельствует, что в плане профилактики наркотической зависимости наиболее предпочтительными являются программы, направленные на пропаганду здорового образа жизни и привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом [1]. Занятия спортом и здоровый образ жизни – продукты духовных усилий самого человека. Физическое здоровье человека во многом определяется тем, как он относится к миру и к самому себе, имеется ли (сформирована ли) у подростка потребность в духовном самосовершенствовании и физическом самовоспитании, познании самого себя, познании других. В целях профилактики наркомании могут быть использованы не только занятия физической культурой на уроках в школе и в спортивных секциях. Здесь большое значение имеет организация досуговой деятельности среди различных категорий населения, включая совместные занятия детей и родителей: организация физкультурно-оздоровительных и спортивных кружков, секций, клубов, пробегов, походов, спортивных праздников, спортивно-оздоровительных лагерей и т.д.

Таким образом, физическая культура и спорт являются средствами духовного воспитания личности. Занятия физическими упражнениями делают красивым не только тело человека, но и его душу. Общеизвестное высказывание « в здоровом теле здоровый дух» является абсолютно верным.

## СКОЛЬКО НУЖНО СПОРТА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

А.А. Полозов

Считается, что смысл ФК – обеспечить здоровье. А что такое здоровье в рамках ФК? *Всемирная организация здравоохранения считает приоритетным параметром здоровья максимальное потребление кислорода.* Здоровье – это не отсутствие болезней, а высокий уровень физического и психического благополучия. Основным его критерием следует считать энергопотенциал биосистемы, поскольку жизнедеятельность любого живого

организма зависит от возможности потребления энергии из окружающей среды, ее аккумуляции и мобилизации для обеспечения физиологических функций. Чем больше мощность и емкость реализуемого энергopotенциала, а также эффективность его расходования, тем выше уровень здоровья индивида. Энергopotенциал организма состоит из двух составляющих: кислородной (аэробной) и бескислородной (анаэробной). В тех видах спорта, где нет замен, как правило, доминирует аэробный режим. Анаэробный режим требует пауз в виде замен. В повседневной жизни безраздельно доминирует аэробный режим, главным численным критерием которого принято считать максимальное потребление кислорода (МПК) – максимальное количество кислорода, усвоенное организмом за 1 минуту. Уровень МПК определяется уровнем самой слабой из всей технологической цепочки стадий: сократительной способности сердца, кислородной емкости крови (гемоглобин), ее транспортных функций, энергообмен в клетке, сократительной способности мышц и т.д. В свою очередь эти элементы технологической цепочки зависят от ряда других цепочек. Например, сократительная способность мышц зависит от числа медленных мышечных волокон, реализующих кислородный механизм. МПК информативно, так как тестирует большое число систем организма и ограничивается функцией самой слабой из них.

Американский врач Купер (1970) доказал, что люди, имеющие уровень МПК 42 мл/мин/кг и выше, не страдают хроническими заболеваниями, имеют нормальный вес, артериальное давление, холестериновый обмен, минимальный риск онкозаболеваний. Наиболее высокие значения МПК отмечаются у жителей Швеции (58 мл/кг) - страны с традиционно высоким уровнем развития массовой физической культуры. Другая, не менее авторитетная организация – ООН, ежегодно подсчитывает рейтинг стран мира. Он состоит из трех составляющих – средний уровень жизни, уровень образования и предполагаемая продолжительность жизни населения. Это вполне логично – чем человек более здоров, тем дольше он живет. Казалось бы в данных ВОЗ и ООН есть противоречие. Однако американский геронтолог Р. Катлер и его сотрудники получили полную корреляцию между уровнем потребления кислорода на единицу массы и продолжительностью жизни тринадцати видов млекопитающих включая человека. Итак, чтобы обеспечить себе большую продолжительность жизни необходимо заботиться об МПК. Правда есть предложения скорректировать этот показатель.

Ученые Стенфордского университета проводили исследования на наклонной беговой дорожке, повышая угол наклона и скорость вращения, они регистрировали изменения уровня выдыхаемого кислорода и углекислого газа. На основе полученных данных вычислялся показатель, известный как метаболический эквивалент (MET). Один MET равен количеству кислорода, которое в среднем потребляет сидящий человек, два соответствуют медленной ходьбе и так далее. Оказалось, что на каждый

следующий МЕТ, который удавалось достичь человеку, шансы пережить следующее десятилетие увеличивались на 12 процентов.

Чтобы повысить МПК, не нужно титанических усилий. Простая ходьба ежедневно в течение получаса дает существенный эффект. Под этот параметр виды спорта выстраиваются в следующей последовательности. Лидирует лыжный спорт. Далее легкоатлетический бег, ориентирование, конькобежный спорт, велосипедный спорт, спортивная ходьба, плавание, гребля, бадминтон.

## ПЕРСПЕКТИВЫ СТУДЕНЧЕСКОГО ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ В СОЦИАЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Н.С. Сажина

В настоящее время социальные учреждения серьезное внимание начинают уделять подбору добровольных помощников — волонтеров, что не только расширяет организационные возможности центров, но и способствует развитию гуманистической культуры населения.

В отличие от государственной и общественной деятельности профессиональных социальных работников добровольцы не являются специалистами социальной работы и осуществляют свою деятельность, как правило, в свободное от учебы или работы время, руководствуясь чувствами милосердия и опираясь на гуманистические ценности.

Разработка специальной программы работы с волонтерами, к которой только приступают отдельные центры, вызваны необходимостью оказания различных видов помощи, с одной стороны, самому Центру, с другой, — желанием самих волонтеров-студентов получить практический опыт социальной работы.

Обычно добровольцы представлены молодежью (школьниками старших классов, студентами, работающей молодежью), а также пенсионерами, пожилыми людьми, для которых такая работа является душевной потребностью и имеет непреходящую ценность. При этом как свидетельствуют специальные исследования, существует множество мотивов, по которым человек становится добровольцем. Среди наиболее часто упоминающихся — «хочу помочь другим» (40%), «хочу работать там, где могу помочь» (30%), «хочу был полезным среде, в которой живу» (20%), «ощущаю интерес к характеру деятельности» (10%).

Однако выявить группу лиц готовых стать добровольцами, не так просто, тем более, что само движение волонтеров стало возрождаться только в последнее время.

В этой связи большое значение для создания стабильной группы добровольцев имеет разработка т.н. соглашения, так как очень существенно,