

При организации занятий по возможности студенты объединяются в небольшие подгруппы по 2 – 3 человека, в которых упражнения и нагрузка примерно схожи. Но для каждого человека в такой подгруппе подбираются упражнения по амплитуде, темпу и числу повторений, выборе веса отягощений. Занятия проводить под контролем пульса и артериального давления. Не допускать повышение артериального давления больше 150/90 мм рт.ст. и пульса выше 170 уд/мин.

Упражнения могут быть: с предметами (мячи, гимнастические палки, гантели, медицинболы, резиновые амортизаторы); на снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, тренажеры); без предметов. Исходное положение: лежа, сидя, стоя, полуприсед, выпад. Величина нагрузки: количество занятий (2 – 3 раза в неделю); количество упражнений (8 – 10); количество повторений (10 – 12), для мышц живота до 20 раз; вес отягощения (30 – 50% ПМ) не «до отказа», т.е. должно сохраняться ощущение, что можно выполнить еще несколько повторений; количество подходов (2 – 3); интервалы отдыха (от 30 с и до чувства готовности к выполнению следующих упражнений). На занятиях необходимо сочетать работу силового характера с упражнениями аэробной направленности и упражнениями на растягивание и расслабление мышц.

Таким образом, включение фитнеса в программу занятий студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, может способствовать не только улучшению их морфологических показателей, а так же позволяет повысить заинтересованность в урочной форме физического воспитания в специальных медицинских группах.

Литература

1. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры // Известия РГПУ им. А.И. Герцена . 2008. № 68. С. 182–189.

Гончарук С.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Белгород, Россия

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВА В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. Очень важно понимать необходимость физического совершенствования, как гармоничное развитие всех сторон человеческой жизни. Главным результатом физического совершенствования является здоровье. Наивысшая точка развития здоровья человека – эталонное здоровье.

Ключевые слова: здоровье, физическое совершенство, эталонное здоровье, развитие.

THE ROLE OF PHYSICAL PERFECTION IN PERSONAL DEVELOPMENT

Abstract. It's very important to understand the necessity of physical improvement, as harmonious development of all parties of human life. Health is the main result of physical improvement. The highest point of development human's health is a reference health.

Keywords: health, physical improvement, a reference health, development.

Важнейшей характеристикой физического состояния человека является физическое здоровье - соответствие показателей его морфофункционального развития и степень устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям. Рассмотрим содержание такой существенной характеристики физического состояния человека, как его физическое совершенство. Оно представляет собой такое всестороннее и гармоничное развитие анатомической и физиологической систем человека (как по отдельности, так и в их взаимодействии друг с другом), которое позволяет ему эффективно выполнять его социальные функции применительно к тем или иным конкретным условиям его деятельности. Именно о таком "гармоническом всестороннем развитии деятельности человеческого организма" как о важной цели физического воспитания писал П.Ф. Лесгафт.

Задача формирования именно такой физической и санитарно-гигиенической культур людей на современном этапе развития общества в связи с возрастанием роли человеческого фактора становится актуальной, поскольку физическое совершенство есть идеал психобиологической организации человека, характеризующей одну из важнейших сторон полного развития его сил и способностей, идеал, который имеет исторический аспект и поэтапно реализуется на различных стадиях общественного развития, конкретизируясь применительно к специфике и реальным возможностям различных социально-демографических групп населения.

Понятие физического совершенства в последнее время все чаще привлекает внимание исследователей. Роль физического совершенства как качество человеческой личности и как духовной ценности особенно высока потому, что это "гармоничность" (всестороннее развитие) всех двигательных систем и конституционных форм человеческого организма, обеспечивающая внутреннюю культуру поведения, максимальное здоровье, долголетие, функциональную физиологическую и социальную де-

способность, двигательную активность, выносливость, наиболее эстетическую и нравственную полноту жизни в данных условиях.

Понимание, таким образом, физического совершенства имеет большое значение для подготовки молодого человека к трудовой деятельности, обеспечивает важные предпосылки для свободного и разумного профессионального и социального самоопределения, для всестороннего развития личности. В аксиологическом плане физическое совершенство представляет относительно самостоятельную ценность, причем такую, которая в ряде случаев может стать действенным стимулом, побуждающим людей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Физическое совершенство - наглядная, относительно легко понимаемая и достигаемая цель - превращается в средство мобилизации сил человека для целостного совершенствования его личности [1, с. 29-35].

Важным компонентом физического состояния человека, как уже отмечалось, является физическое здоровье. Понятие здоровье имеет существенное методологическое значение для нашего исследования потому, что оно дает исходные предпосылки для анализа содержания понятия здорового образа жизни, выявление факторов, воздействующих на него. Главная же причина, привлекающая к анализу этого понятия внимание все Большого числа исследователей, заключается, конечно, в том, что данная категория отражает сторону человеческой жизни, имеющую исключительно личностную и общественную ценность. При анализе содержания понятия, который мы находим в литературе, следует отметить, что авторы характеризуют здоровье человека как целостное, многогранное явление, имеющее социально-биологическую природу.

Здоровье человека в целом включает в себя его физическое, психическое и социальное благополучие. В этом плане оно выступает как динамическое равновесие организма с окружающей природой и социальной средой, как гармоническое отправление психосоматической жизнедеятельности организма, при котором все биологические и социальные возможности человека проявляются наиболее полно, а все жизненно важные подсистемы человеческого организма функционируют с максимально возможной интенсивностью и отдачей [2, с.17].

Здоровье, понимаемое в таком широком смысле, включает и удовлетворенность человека жизнью, социальными условиями его существования. Здоровье относится к важнейшим ценностям культуры, ибо оно связано с такими ее важными ценностями, как жизнь человека и всесторонне гармоническое развитие человеческой личности.

Следует заметить, что состояние человека, полностью отвечающее указанному пониманию физического здоровья, так сказать, “эталонное здоровье” - явление не частое. К сожалению, более половины населения страны находятся в так называемом “Третьем состоянии; промежуточном между нормой и патологией”. В так называемом “третьем состоянии”, как указывают Ю.П. Лисицин и А.В. Сахно, человек располагает примерно половиной психофизиологических возможностей, заложенных природой, что ограничивает выбор доступных для него занятий в молодости, сильно сужает поле его социальной и профессиональной активности в зрелом возрасте, способствует различным заболеваниям, сокращает продолжительность жизни [3, с. 54-55]. Этому в значительной мере способствует несоблюдение санитарно-гигиенической культуры, пьянство, курение, ухудшение экологической обстановки, несбалансированное питание, гиподинамия, нервно-психические перегрузки, несоответствие уровня здравоохранения современным требованиям.

Согласно данным ряда советских и зарубежных исследователей, здоровье более чем на 50% зависит от образа жизни, на 15-20% от окружающей среды и настолько же от наследственности человека и системы здравоохранения. Решению проблем, связанных со здоровьем человека, способствует санитарное просвещение.

Литература

1. Унесталь Л.Э. Психические навыки для спорта и жизни // Спорт и здоровье. СПб, 1992. С. 29 – 35.
2. Казначеев В.П. Основы общей валеологии // Учеб. пособие. М. Изд. «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЕК», 1997. 48с.
3. Лисицин Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека – социальная ценность. М.: Изд. Мысль, 1988. 270 с.

Гордиенко Ю.О., Репина Н.В.

Белгородской государственной национальной исследовательский университет,
Белгород, Россия.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Аннотация. В современной России на сегодняшний день главным образом обращается внимание специалистов на изучение вопросов дальнейшего развития физической культуры и спорта. Очень большое значение для её дальнейшего развития и функционирования имеют медико-биологические аспекты. Поскольку знания о человеке: составляют фундамент содержания профессиональной подготовки физкультурных кадров, лежат в основе науки о физической культуре, отражают единственные потребности социума в целенаправленной двигательной деятельности.