

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.

Не смотря на значительные усилия здравоохранения, к огромному сожалению, остаётся всё та же проблема: состояния здоровья физической подготовленности и физическом развитии широких слоёв населения. В данное время не создано крепкой системы, наблюдается дефицит кадров, которые могли бы преподавать «ЗОЖ».

В среде молодёжи от малой занятости распространены вредные привычки к употреблению наркотиков, распитию спиртных напитков, курению. Это способствует нарушению работы органов и дивиантному поведению. Мало внимания уделяется инвалидам.

Ключевые слова: ЗОЖ, физическая культура, физкультурно-оздоровительная деятельность, вредные привычки.

Gordienko J.O., Repina N.V.

Belgorod State National Research University,
Belgorod, Russia

BIOMEDICAL SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES

Abstract. In modern Russia today mainly drawn the attention to the study of the issues of further development of physical culture and sports . Very important for its further development and functioning are medical and biological aspects . As knowledge about a person are the foundation of athletic training content frame underlie the science of physical culture, one only needs to reflect society in purposeful motor activity .

Despite the considerable efforts of health , unfortunately , is still the same problem: the health status of physical fitness and physical development of the wider population. At this time, do not create a strong system , there is a shortage of personnel, who could teach "HLS " .

In the youth from low employment prevalent bad habits to drug use , drinking alcohol and smoking. This contributes to a violation of the organs and diviantnomu behavior. Little attention is paid to the disabled.

Keywords: healthy lifestyle , physical culture , sport and recreation activities , sports and recreation activities .

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.

Не смотря на значительные усилия здравоохранения, к огромному сожалению, остаётся всё та же проблема: состояния здоровья физической подготовленности и физическом развитии широких слоёв населения. В данное время не создано крепкой системы, наблюдается дефицит кадров, которые могли бы преподавать «ЗОЖ».

В среде молодёжи от малой занятости распространены вредные привычки к употреблению наркотиков, распитию спиртных напитков, куре-

нию. Это способствует нарушению работы органов и дивиантному поведению. Мало внимания уделяется инвалидам.

Актуальной задачей всей страны является развитие спорта среди инвалидов. Для решения этой задачи необходимо решить такие опросы как: индивидуальные особенности здоровья каждого, методы, выполняемые в спортивно-оздоровительной деятельности. Активная деятельность требует от организма человека здоровое функционирование всех его органов. Поэтому и по сей день, эта тема остается актуальной. Виды спорта, в которых инвалиды могут принимать участие, не вызывающие трудностей, связанных с ограниченными способностями существуют и развиваются.

Многоаспектный характер в России недостаточного развития физической культуры и спорта:

- отсутствие специалистов данного уровня;
- недопонимание важности проблемы;
- отсутствие специального оборудования и физкультурных центров;
- отсутствие профессиональной организации;
- низкая мотивация у инвалидов.

На сегодняшний день в России число спортсменов-инвалидов, которые участвуют в Международных соревнованиях увеличилось втрое. Ярким примером, который этому послужил, является победа наших паралимпийцев на зимних играх в Сочи 2014.

Для устранения этой проблемы необходимо разработать полноценную систему опираясь на медико-биологические аспекты.

Ранние полученные опыты позволяют нам сделать определённые выводы. Что, например, оздоровительный бег влияет положительно на работу дыхательных органов и сердечной системы, при этом увеличивая их функциональные возможности. В основе аэробных возможностей организма лежит повышение иммунитета, что снижает риск заболевания ОРЗ. Оздоровительный бег способствует уменьшению тяги к курению. Нельзя оставить без внимания, то, что большинство школьников прекратили регулярные занятия спортом. На мой взгляд, это объясняется однотипностью занятий, низким уровнем мотивации, не большим уровнем эмоционального развития.

В рамках оздоровительно-рекреационной методики необходимо отметить, что эти физические упражнения положительно влияют на развитие мышечной системы. Они так же не оказывают негативное воздействие на работу сердечнососудистой системы и органы дыхания.

Физические нагрузки способствуют снижению стрессовых ситуаций и способствуют снижению веса.

Регулярные занятия плаваньем показали что, они способствуют укреплению здорового образа жизни.

В рамках другого метода показана эффективность в воздействии нормализации функционального состояния человека при спортивно-оздоровительных мероприятиях

Анализ медико-биологического аспекта совместно с организационно-методическим аспектом проблем многочисленного спортивного оздоровления допустил определить систему основополагающих принципов. В основе формулирования физических потребностей и здорового образа жизни находится свершение базовых положений. Так же решает общественную самооценку многочисленных спортивно оздоровительных движений как метод и средства прогресса качества жизни последующих поколений.

Литература

1. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. М.: Альфа-М, 2003. – 417.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., стер. М.: Владос, 2001. - 608 с.

Грицюк С.А.

Восточноевропейский национальный университет,
Луцк, Украина

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Рассмотрен круг проблем, которые касаются здоровья младших школьников. Проанализированы статистические данные о состоянии заболеваемости детей школьного возраста в Украине. Раскрыто влияние малоподвижного образа жизни у детей младшего школьного возраста на появление расстройств здоровья и заболеваний. Определено, что сохранение здоровья учеников начальных классов возможно при условии выполнения определенного объема и разных видов двигательной активности. Отмечено, что двигательная активность способствует развитию устойчивости организма к вредным воздействиям внешней среды и определенным заболеваниям.

Ключевые слова: гипокинезия, гиподинамия, заболеваемость, уровень здоровья, двигательная активность, норма двигательного режима.

Gritsyuk S.A.

East Europe national University,
Lutsk, Ukraine

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE HEALTH OF JUNIOR SCHOOLBOYS

Abstract. The circle of problems which touch the health of junior schoolboys is considered. Statistical data are analysed about the state of morbidity of children of school age in Ukraine. Influence of not mobile way of life is exposed for the children of midchildhood on appearance of disorders of health and diseases. It is certain that maintenance of health of students of initial classes possibly on condition of implementation of certain volume and different types of motive activity. It is marked that motive activity assists development of stability of organism to noci-influences of external environment and certain diseases.

Keywords: hypokineziya, hypodynamia, morbidity, health level, physical activity, norm of the motive mode.