

вот наглядный метод является самым многообразным по числу входящих в него средств. Существует две группы 1) натуральные объекты, 2) изобразительные средства. Комбинированный метод – оказывает одновременное воздействие на зрительные и слуховые анализаторы. Помимо этого пропаганда здорового образа жизни успешно осуществляется по средствам массовой информации-радио, телевидение. Все это делается для того, чтобы люди ответственнее относились к своему здоровью, сохранения его и укрепляя.

Таким образом, здоровый образ жизни является важной составляющей полноценной жизни в стремительно развивающемся мире. Необходимо продолжать активно пропагандировать его, ведь здоровый образ жизни помогает человеку рационально использовать ресурсы своего организма, значительно улучшить физические показатели, защитит от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяет продлить жизнь.

Библиографический список

1. Ростовцев, В.Н., Винокурова, С.П. Культура здоровья: структура и формирование / В.Н. Ростовцев, С.П. Винокурова // Здравоохранение. – 2001. – №4
2. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 2016. - 560 с.
3. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2016. - 256 с.

Корнев А.К., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Аннотация: Здоровье несет в нашей жизни большое социальное значение. Когда у человека хорошее здоровье, тогда свои биологические и социальные функции он будет выполнять с большей долей эффективности для общества.

Ключевые слова: здоровье, студенты, физическая культура.

Здоровье необходимо рассматривать как качество жизнедеятельности человека, которое характеризуется высоким уровнем адаптации к действию факторов окружающей среды на организм и проявляется в виде состояния

физического, психического и социального благополучия в различных видах его деятельности

Сохранение и укрепление здоровья студентов является одной из важных и сложных проблем высшего образования. Медико-биологические аспекты лежат в основе науки о физической культуре. Рассматриваемая проблема играет важную роль при изучении вопроса развития физической культуры, ее функционирования. На занятиях по физической культуре педагог должен четко понимать, какая степень физической нагрузки не навредит здоровью студента, а поможет сохранить и укрепить его. Поэтому каждый студент должен проходить медицинское обследование с целью выявления индивидуальных особенностей его функционального состояния и физического развития. Сохранение и укрепление здоровья студентов как педагогический процесс определяется сложными, множественными и разнонаправленными факторами, что затрудняет обнаружение в нем закономерных связей

Занятия физической культурой должны быть ориентированы на формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни, воспитание физических качеств человека, учитывая род деятельности человека и социально-демографические параметры. Что касается безопасности жизнедеятельности, то это взаимодействия человека с его окружающей средой, когда человек остается в своей среде обитания в безопасности и комфорте. Эта наука входит в систему социальных, оборонных и государственных мероприятий по защите населения и страны в целом от катастроф, аварийных последствий и стихийных бедствий. Кроме того целью БЖД выступает снижение риска возникновения чрезвычайной ситуации по вине влияния человека.

Дыхание является одной из главных функций человеческого организма. В развитии дыхательного аппарата человека большую роль играет физическое воспитание. Этот процесс требует отдельного внимания, поскольку дыхание – это жизнеобеспечивающий процесс и человеку необходимо укреплять дыхательные мышцы, тренировать легкие с целью правильного их формирования и увеличения подвижности грудной клетки. Квалифицированный педагог должен научить студентов технике правильного дыхания, в результате чего у учащихся сформируются навыки грудного или брюшного, т.е. диафрагмального дыхания. Необходимо помнить, что формирование дыхательной системы происходит одновременно с развитием всего организма и для каждого возрастного периода существуют определенные требования к развитию и формированию физических качеств. Поэтому и существуют медико-биологические аспекты

физической культуры, позволяющие рассмотреть формирование физических качеств человека со стороны естественного, спокойного хода физического развития и увеличения возможностей растущего организма.

В возрасте 15-16 лет у подростка отмечается увеличение мышечной массы, укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируются предпосылки к развитию силы. В этот возрастной период рекомендуется воздерживаться от предельных силовых нагрузок для учащихся, поскольку в этот момент в организме человека еще нет достаточных условий для развития силы, есть лишь предпосылки. Только к 19-20 годам у подростка будут сформированы необходимые для этого условия [1].

Индивидуальные физические характеристики человека зависят от возрастного периода, кроме того возрастные особенности формируют уровень приспособляемости растущего организма к нагрузкам на гибкость, силу и быстроту. Как правило, к 18 годам гибкость и быстрота достигают достаточно высоких показателей, в то время как сила мышц увеличивается до 19 лет и более, к 22-25 годам прослеживается очень хороший показатель уровня выносливости. Следует строго придерживаться рекомендаций врачей и педагогов, касающихся упражнений на выносливость в возрасте 17-18 лет и особенно в 15-16 лет. Самые оптимальные условия для развития выносливости отмечаются в 19-20 лет [2].

Следует отметить, что промежуток времени обучения в школе достаточно долгий, и совпадает со временем полового созревания. В это время отмечается неестественная возбудимость и изменчивость нервной системы. С целью выявления индивидуальных особенностей физического развития студентов проводится медицинское обследование. Физиологические характеристики обучаемых одного и того же возраста могут существенно отличаться. В связи с этим в процессе физического воспитания следует учитывать возрастные и индивидуальные особенности.

Связь здоровья и будущей профессиональной деятельности отмечают многие ученые. Они считают, что физическое здоровье отражает степень психического развития студента, его моторные навыки, которые помогут более полно реализовать свой творческий потенциал будущему специалисту.

Библиографический список

1. Баскаев Б.А., Бузоев А.С., Хубецов А.М. Двигательная активность детей старшего дошкольного возраста как фактор их успешного физического развития //Nauka-Rastudent.ru. 2015. №10. С. 14.
2. Кочиева Э.Р. Адаптационные реакции организма студентов к учебной деятельности в современном вузе //Современные проблемы науки и образования. 2015. №5. С. 609.