УДК 621.762.4

Савич В.П., Сидорчик И.В.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ: КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМОВ СТУДЕНТОВ

БНТУ, г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: Романов Б.К.

При встречах люди всегда справляются о здоровье и желают его друг другу. Еще в древности Сократ говорил: «Здоровье – это не все, но все без здоровья – ничто». Согласно Всемирной организации здоровья (ВОЗ), «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов». А человек – сам человек творец своего здоровья, он должен за него бороться.

Здоровье – важнейшее достояние человека, основа его жизни, работоспособности, творческих успехов, семейного благополучия, настроения и долголетия. Здоровье народа отражает уровень жизни и санитарное благополучие страны, непосредственно влияет на продолжительность труда, обороноспособность, экономику и благосостояние, нравственный климат и активность людей. Технический процесс, содействовав улучшению здоровья за счет развития науки и медицины, улучшения экономических условий жизни, вместе с тем изменил образ жизни человека, создал новые проблемы для его здоровья и жизнедеятельности. Это проявилось в первую очередь резким ростом заболеваемости сердечнососудистыми, аллергическими и иммунодефицитными заболеваниями.

Выделяют так называемые факторы риска. Среди которых наряду с высокими темпами современной жизни, перееданием и ожирением, загрязнением окружающей среды, алкоголизмом, курением, наркоманией, появлением новых, ранее неизвестных болезнетворных факторов существенное знание имеет ограничение двигательной активности. Однако, услышав и осмыслив эти страшные болезни мы поймем и убедимся, что под влиянием активного двигательного режима на ряду с уменьшением заболеваемости и длительности потери трудоспособности отчетливо улучшаются общее состояние и самочувствие человека, повышаются его работоспособность и способность противостоять утомлению, что дает большой экономический и социальный эффект.

Таким образом, есть основание считать, что оздоровительное значение двигательной активности – это общебиологическая закономерность, но действует она лишь при условии полного соответствия используемой физической нагрузки функциональным возможностям организма, рациональной тренировки и здорового образа жизни. В противном случае не только трудно добиться оздоровительного эффекта, но и возможно возникновение пред- и

даже патологических состояний, развивающихся вследствие физического перенапряжения. Важнейшими путями обеспечения полного оздоровительного эффекта физкультуры и спорта являются правильный отбор, рациональная дозировка физических упражнений, максимальное возможное установление из системы подготовки факторов риска, увеличивающих вероятность физического перенапряжения, комплексное использование средств первичной профилактики и восстановления.

Эксперимент, выполненный американскими физиологами на крысах: «Эксперимент рая», т.к. он отвечает на вопрос, возможна ли жизнь в «раю».

Популяцию крыс разделили на 2 части: одна должна была жить в естественных условиях, ведя борьбу за жизнь и испытывая состояние голода, а вторая – в искусственно созданных условиях: любые потребности крыс удовлетворялись немедленно. В результате эксперимента третье показание второй части популяции полностью потеряло способность к воспроизводству потомства и вымерло естественным путем. В то время как первая демонстрировала «норму жизни».

Одна из основных целей физической культуры – формировать здоровье на различных возрастных жизненных этапах человека: от зачатия до 18-19 лет способность оптимальному психофизическому развитию; от 18 до 30 лет создавать резервные возможности человека; от 30 до 60 лет поддерживать высокий уровень работоспособности; в пожилом и старческом возрасте противостоять старению организма. Врач ищет у здорового болезнь, а не измеряет психофизическое состояние здоровья и не пытается это состояние увеличить, потому что, это не его сфера деятельности.

Не все дефекты, связанные с психофизическим состоянием здоровья в детстве можно исправить в зрелом возрасте. Не было у них той силы и энергии, которая могла бы развить способность переносить большие напряжения. Оптимальный двигательный режим и физическая активность – основное условие сохранения и укрепления здоровья. Гипокинетическая болезнь представляет собой комплекс функциональных изменений, возникающих в результате дезинтеграционных процессов в организме. Двигательная активность – основной фактор, определяющий уровень обменных процессов в организме и соответственно состояние мышечной и сердечнососудистой систем. Характерно, что у людей с брадикардией (частота сокращений сердца 56-60 ударов в минуту) ИБС (ишемическая болезнь сердца) встречается реже, чем у людей с частым пульсом. Таким образом, нетренированному человеку для сохранения физической и умственной работоспособности нужен оптимальный двигательный режим без физических перегрузок, т.е. определенная «доза» двигательной активности.

Физические нагрузки должны соответствовать возрасту и состоянию здоровья, т.е. каждой группе здоровья требуется свой режим физических нагрузок. В противном случае сильная физическая нагрузка ведет к снижению функциональных возможностей, а иногда и к потере здоровья.

Закон тренировки – самый универсальный из всех биологических законов. Не нужно смешивать физический покой и психологический отдых. Относительные физические нагрузки увеличивают силу и выносливость мышц, улучшают показатели всех внутренних органов. Из всех органов и систем при физической тренировке наиболее уязвимым является сердце.

Два главных направления в занятиях физкультурой: повышение резервов сердечнососудистой и дыхательной систем и поддержание на определенном уровне функций мышц и суставов.

Препятствия к полноценному внедрению физической культуры как основного компонента здорового образа жизни.

Во-первых: психология отношений к здоровью.

Во-вторых: отсутствие единой системы мотивации ведения здорового образа жизни.

В-третьих: общий низкий уровень знаний о значении двигательной активности для жизнедеятельности и здоровья человека.

В-четвертых: отсутствие современных подходов в организации физической культуры.

Результатом недостаточного физического развития, низкого уровня физической подготовленности и функционального состояния является малоактивный образ жизни, а не имеющиеся незначительные отклонения в состоянии здоровья.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Близнюк, А.И. Основы валеологии / А.И. Близнюк. – Минск, 2006. – С. 63-65.

2. Кулчинов, Р.И. Формирование у учащихся здорового образа жизни / Р.И. Кулчинов. – Минск, 2009. – С. 191-207.

3. Дорашкевич, М.П. Основы валеологии / М.П. Дорашкевич. – Минск, 2007. – С. 171-179.

УДК 811.111: 908(476)

Сасина Н.В.

КУЛЬТУРНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ЯЗЫКОВОГО ПОЛИКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УО «Полоцкий государственный университет», г. Новополоцк,

Республика Беларусь

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент Конышева А.В.

В языковой педагогике самоопределение как деятельность может рассматриваться с двух позиций. С одной стороны, самоопределение – это