

ние здоровья требует определенных знаний, практических умений и навыков организации активного образа жизни и деятельного участия в этом процессе самого человека.

Обладание крепким здоровьем и телосложением пока не является престижным и приоритетным параметром как с социальной, так и профессиональной позиций, хотя наличие здоровья в качестве стратегического жизненного приоритета культурного человека является необходимым для современного общества и личности, полезно и выгодно как обществу, так и государству, и самой личности.

Литература.

1. Федорова, Г.В. Роль Галена в развитии медицинских знаний во взглядах С.Г. Ковнера и Л.С. Мороховца / Г.В. Федорова // Омский научный вестник, серия «Общество, история, современность». – 2016. - № 1. – С.10-12.
2. Устав ВОЗ [Электронный ресурс] / Всемирная организация здравоохранения. – 2020. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/about/who-we-are/constitution>.
3. Косяченко, Г.П. Физическая культура. Курс лекций: пособие / Г.П. Косяченко, А.Г. Фурманов. - Минск: БГУФК, 2014. – 126 с.
4. Дети и молодежь в Республике Беларусь: статист. сб./ Национальный статистический комитет Республики Беларусь; председ. ред. коллег. И.В. Медведева. – Минск, 2016. – 133 с.
5. Максимович, В.А. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности: пособие по курсу "Физическая культура" для студентов непрофильных специальностей /В.А. Максимович, В.А. Коледа, С.К. Городилин; ГрГУ им. Янки Купалы. – Гродно, 2012.

УДК 796.011

ФИЛОСОФИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ: ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ

Прохоров Ю.М.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Интенсификация производства и прогрессивное развитие общества актуализируют вопросы здоровья человека. В условиях высокой конкуренции повышается роль производительного и качественного труда. Способность организма противодействовать неблагоприятным воздействиям внешней среды, профилактика заболеваний, закаливание организма – важные составляющие успешной жизнедеятельности человека. В этой связи физическая культура незаменима как специфический вид деятельности. Мышечная система, являясь фундаментальным основанием жизнедеятельности организма, обеспечивает транспортировочные функции, доставляя необходимые ферменты: витамины, соли, жиры, воду и др, обеспечивая целостное единство – гомеостаз организма человека.

Специалисты физического воспитания и здравоохранения едины во мнении активного образа жизни как обязательного условия здоровьесбережения. Как показывают проведенные нами исследования, актуальность данного вопроса возрастает с возрастом. Взрослые и пожилые люди более внимательно относятся к сохранению своего здоровья, чем молодежь. Во-первых, молодежь – это наиболее активная часть общества. В данном возрасте физические потенции организма достигают наиболее высоких показателей. Соответственно, и сопротивляемость

молодого организма более значима и эффективна. Молодые люди воспринимают здоровье и хорошее самочувствие как естественно заданное состояние организма. Болезнь – это что-то из ряда выходящее и тогда, по дороге в аптеку, молодой человек задумывается, в большей степени о лечении, и в меньшей – о последствиях и причинах болезни. При этом здоровье молодыми людьми как ценность не оспаривается, однако сохранению данной ценности в большинстве своем отводится второстепенное место.

Приоритетными молодой человек считает получение образования, материальный достаток, отдых с друзьями, информационную коммуникацию. Все это практически не оставляет ему времени для занятий самим собой. Социальный фактор только усугубляет положение недостаточной физической нагрузки и положение молодежи вызывает определенную озабоченность в части физической готовности подрастающего поколения. Во-первых, фиксируется слабое состояние здоровья и физического развития. Статистика показывает, что около 30 % юношей и девушек не могут заниматься физической культурой в основной группе по состоянию здоровья, а большое количество занимающихся испытывают трудности при выполнении нормативных показателей Государственного оздоровительного комплекса. Во-вторых, имеет место непонимание сущностной роли физической культуры в жизни человека.

Человеку, чтобы полноценно существовать, необходима достаточная физическая нагрузка. Оптимальный режим физической нагрузки для студенческого возраста определяется 4-5 занятий в неделю по 1,5-2 ч., однако предлагаемые официально формы физической культуры не могут удовлетворить в полном объеме данный аспект. Кроме этого, массовая физическая культура ставит преподавателя в зависимое положение, когда достаточный уровень физической нагрузки может привести к серьезным отклонениям в самочувствии и в состоянии здоровья у ряда занимающихся студентов. Желает быть выше и мотивационный стимул. Практика показывает, что большинство учащейся молодежи посещают занятия по физической культуре в силу необходимости получения зачета. Такая ситуация приводит к тому, что тренировочный и оздоровительный эффекты на занятиях физической культурой слабо достижимы.

В плане дополнительной физической нагрузки можно рассматривать учебно-спортивные отделения и секции по видам спорта. Спортивная тренировка предоставляет больше возможностей для физического и функционального совершенствования как по содержанию, так и режиму занятий – три раза в неделю вместо двух по учебной дисциплине «Физическая культура». Однако следует отметить, что данные формы имеют малый охват учащихся, что не решает данную проблему в целом.

В этой связи, очевидным решением проблемы является разработка и осуществление индивидуальной программы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, так называемая «Физкультурная подзарядка». Содержательную основу такой программы, по нашему мнению, должны составлять комплексы гимнастических упражнений, направленные на решение определенных задач: упражнения потягивающего характера, включая повороты, наклоны, круговые вращения головой; общеразвивающие упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса; упражнения для туловища; упражнения для мышц и суставов нижних конечностей; упражнения для мышц брюшного пресса и спины; упражнения для дыхания; упражнения для развития силы и функциональной выносливости; упражнения для развития гибкости и др. Содержание перечисленных модульных образований составляется из простейших упражнений, не требующих специального инвентаря и приспособлений. При этом вполне не обязательно использовать их в полном объеме.

Гимнастика – важная форма физической культуры. Она выполняет различные функции: утром (непосредственно после сна) способствует более быстрому переходу организма от сна к активно-деятельному состоянию; в дневное время предупреждает или отодвигает утомление, обеспечивая активный отдых; перед сном благоприятствует нормальному сну. Интенсивность, режим и объем выполнения «Физкультурной зарядки» следует варьировать с учетом психологического и физического состояния организма, режима труда и отдыха. Такие занятия не отнимут много времени (20-30 минут в день), но регулярность их применения и эффективность воздействий на организм человека будут очевидны: улучшится самочувствие, поднимется настроение, увеличится работоспособность.

Физически подготовленные люди могут проводить ее с довольно значительными нагрузками, включая упражнения с дополнительными отягощениями (гантелями, гириями, эспандером и т.д.). Гимнастика перед сном обязательно должна заканчиваться дыхательными и другими упражнениями, приводящими организм в спокойное состояние.

Наряду с гимнастическими комплексами упражнений важное значение в укреплении здоровья имеют оздоровительные прогулки на воздухе. Прогулки можно совершать днем или вечером перед сном, пешком, на лыжах, велосипеде. Нагрузка при этом регулируется протяженностью маршрута и скоростью передвижения. Доказано, что ходьба со скоростью 5-6 км в час умеренно активизирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для большинства здоровых людей рекомендуется пешеходная прогулка со скоростью 6-7 км в час. В зависимости от возраста и уровня физической подготовленности длина маршрута колеблется от 2 до 10 км. Лыжные прогулки рекомендуется постепенно доводить до 15 км, а на велосипеде – до 20 км (вначале с малой, а затем с умеренной скоростью).

Широкую популярность среди форм оздоровительной физкультуры приобрел и оздоровительный бег, - бег трусцой. Это замечательное средство для улучшения жизнедеятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, важный фактор противодействия бытовой и производственной гиподинамии. Оздоровительный бег доступен практически всем людям, не имеющим серьезных заболеваний.

Для поддержания нормального функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем обычно бывает достаточно бегать по 3-5 км ежедневно или через сутки. Бегать можно повсюду, но полезнее там, где есть природные условия в лесу, в парке, на берегу реки. Прогулки и оздоровительный бег рекомендуется совершать в любую погоду в целях закаливания организма (зимой при температуре не ниже 12-15°C).

Время бега в суточном режиме устанавливается индивидуально, однако тем, кто страдает бессонницей, целесообразно совершать прогулки вечером, а тем, кто склонен к полноте, – после обеда. Считается, что лучше бегать утром или во второй половине дня, но не слишком поздно. Хорошей реакцией сердечно-сосудистой системы считается снижение частоты сердечных сокращений через 1 мин. по окончании бега на 20 %, через 3 – на 30 %, через 5 – на 50 % и через 10 – на 70-75 % от максимальной, зафиксированной в первые 10 с. после бега.

Широкое распространение в повседневной жизни приобретает езда на велосипеде. Езда на велосипеде рекомендуется каждому здоровому человеку независимо от возраста и пола. Велосипед – удобное средство передвижения на работу. Путешествия на велосипеде благодаря своей привлекательности, оздоровительной направленности и романтике, становятся одним из наиболее массовых и доступных средств для всех социальных групп населения. Умеренная езда на велосипеде является незаменимым средством и для людей с ослабленным состоянием здоровья.

У лиц, систематически занимающихся ездой на велосипеде, отмечены высокие показатели жизненной емкости легких, максимальной легочной вентиляции и максимального потребления кислорода, что является основным признаком развитой дыхательной мускулатуры. Для них характерна брадикардия – частота пульса мене 60 уд. / мин. Артериальное давление колеблется в пределах 100-125 мм рт. ст. (систолическое) и 60-80 мм рт. ст. (диастолическое).

Прогулки на велосипеде совершаются постоянно 2-3 раза в неделю на расстоянии 15-20 км, а во время отпуска можно ездить ежедневно по 25-30 км. В конце летнего сезона нагрузку снижают, в большей степени отдавая предпочтение другим видам спорта – кроссовому бегу, спортивным играм, плаванию, а зимой – лыжному и конькобежному спорту.

Таким образом, аксиологическая составляющая здоровья неоспорима. Стратегически каждый человек должен иметь собственную программу укрепления здоровья путем развития двигательной активности и закаливания организма.

Концептуальные основы философии здоровья тесно связаны, во-первых, с мировоззренческими позициями индивида и его пониманием сущностной значимости и незаменимости физической нагрузки для полноценного и рационального функционирования органов и систем жизнеобеспечения организма человека. Во-вторых, важным условием укрепления здоровья является деятельный подход, так как размышления о необходимости занятий физическими упражнениями мало принесут пользы. Необходимо формирование постоянной потребности в систематических занятиях, что требует волевых усилий и вариативности использования различных форм оздоровительной физической культуры.

Литература.

1. Прохоров Ю.М. Организационные и содержательные аспекты формирования физической культуры личности студента (на примере ВГУ имени П.М. Машерова): / научно теоретический журнал «Мир спорта» № 4 (65) Мн.: БГУФК, 2016 – С. 27 – 32.
2. Прохоров Ю.М., Чепелева Т.В. Предмет «Физическая культура»: представления и ожидания студентов первого курса / Наука – образованию, производству, экономике : материалы XXI (68 Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2016 : в 2 т. – Т.2. – С. 159–361.
3. Физическая культура. Курс лекций: пособие / Г.П. Косяченко, А.Г. Фурманов, - Минск: БГУФК, 2014. – 126с.

УДК 796:615.2

ДОПИНГ КАК ПРОБЛЕМА В РЕАЛИЗАЦИИ ЦЕЛЕЙ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ

Онищук О.Н., Круталевич М.М., Родишевский Н.Ю., Борисевич А.Р.

УО «Международный государственный экологический институт
им. А.Д. Сахарова» Белорусского государственного университета,
г. Минск, Республика Беларусь

УО «Белорусский педагогический университет имени Максима Танка»,
г. Минск, Республика Беларусь