

### **Здоровье и его составляющие**

Наше здоровье зависит и от факторов как окружающая среда, наследственность, развитие медицины и условия жизни. Наш образ жизни может способствовать здоровью или препятствовать ему, и только от нас зависит сможем ли мы сделать его более оздоровительным.

Что такое здоровье?

Многие считают, что здоровье – это отсутствие болезни, но это не так. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия и является здоровьем.

Физически здоровый человек имеет нормальные показатели строения и функционирования организма, такие как вес, соответствующий росту, полу и возрасту, показатели деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительных и других систем организма, нормальные показатели крови.

Составляющие здорового образа жизни:

- здоровое питание,
- оптимальная двигательная система,
- позитивный психоэмоциональный настрой,
- полноценный сон,
- соблюдение режима труда и отдыха,
- условия труда и условия жизни,
- отсутствие вредных привычек,
- личная гигиена.

Что побуждает человека соблюдать ЗОЖ?

Несомненно, соблюдать нормы ЗОЖ нас побуждает осознание того, что здоровье нам необходимо. Потому что:

1. Здоровье повышает качество жизни.

Здоровый человек хорошо работает, хорошо зарабатывает, может себе позволить жить интересной, многоплановой жизнью.

2. Хорошее здоровье способствует хорошей успеваемости и в последующем успешности жизни.

Безусловно, крепкое здоровье при прочих равных способствует хорошей успеваемости в учебе. А наличие хорошего образования дает более высокие шансы сделать успешную карьеру.

Очень важный вопрос: что же мешает людям соблюдать нормы ЗОЖ?

Основные причины такого «антиоздоровительного» поведения следующие:

1. Неправильное, неадекватное, часто завышенное представление о нормах ЗОЖ. Мол, ведение здорового образа жизни требует больших, нереальных усилий, особой силы воли.

2. Завышенное представление о резервах собственного здоровья. Представление, что здоровье никуда не денется, что сведения о вреде курения, злоупотребления алкоголем или неправильного питания преувеличены.

3. Завышенные представления о роли государства и государственных служб в поддержании здоровья каждого человека. Человек может полагать, что раз за нашим здоровьем следят врачи и работники санитарных служб, то у нас нет необходимости самим заботиться о своем здоровье.

4. Недостаточное осознание смысла собственного существования. Понятно, что если человек не знает, не осознает в полной мере, зачем он живет, то ему и нет смысла особо заботиться о своем здоровье.

5. Иногда следование умозрительным модным «оздоровительным» концепциям, эффективность которых никак не было подтверждена наукой. О здоровье нужно заботиться правильно. К сожалению, правильной рациональной заботе о здоровье препятствует обилие непроверенной научнообразной информации в окружающем нас пространстве. Следование этим ненаучным советам может, с одной стороны, создать у человека иллюзию, что он заботится о своем здоровье, а с другой стороны, это здоровье подорвать.

## Секция 17. Социальная политика, педагогика и философско-культурные аспекты развития общества

У каждого человека могут быть свои причины пренебрегать соблюдением норм ЗОЖ или допускать ошибки в их соблюдении. Мы должны направить усилия на выявление и устранение этих причин.

Мы должны понимать, что нормы ЗОЖ будут соблюдаться только в случае, если:

1. Соблюдение Норм здорового образа жизни не будет отнимать у человека слишком много сил, становится самоцелью или обузой. Иначе у него не останется ни времени, ни сил для достижения тех целей, для которых собственно и нужно здоровье.

2. Выполнение норм ЗОЖ будет приносить человеку самостоятельную пользу, доставлять удовольствие, радость или быть выгодным.

### **Место физической культуры в современном обществе.**

Как и любая другая общественная деятельность, физическая включает в своё содержание определённые цели, средства и результаты. Цель физкультурной деятельности – поддержание, сохранение достигнутого в обществе уровня физического развития людей, их физической дееспособности специфическими физкультурными средствами. Каждое конкретное общество имеет свои исторические, социальные и природные особенности воспроизводства физических способностей людей свою исторически конкретную систему средств поддержания физического здоровья народа, воспитания физически подготовленных граждан.

Место физической культуры в обществе, её соотношение с другими общественными сферами – предмет социальных общественных отношений. В сферу социальных физкультурных отношений входят вопросы общественного, политического, правового, морального регулирования процессов общественного воспроизводства физического здоровья, физических качеств людей. В сферу социальных отношений входят национальные, межгосударственные и многие другие проблемы физкультурного движения.

Сущность социальной организации физкультурной деятельности может быть понята только в контексте всей совокупности общественных отношений, свойственных конкретно-историческим социокультурным общностям людей. Иначе говоря, у каждого народа, у всякой страны своя специфическая система общественных отношений, своя особенная физическая культура.

Физическую культуру традиционно рассматривают как систему физического воспитания, как производственную культуру, как спорт. В последнее время в ней стали выделять оздоровительную (реабилитационную) и рекреативную (восстановительную) физическую культуру. Всем этим видам деятельности присуще одно общее качество – все они имеют отношение к функционированию и развитию человеческих качеств людей.

Во взаимосвязях различных видов физической культуры следует искать внутреннюю, сущностную логику, закон взаимодействия различных средств физической культуры друг с другом и с обществом.

Сохраняя особенности выделяемых сфер физической культуры, её можно было бы структурировать по различным основаниям. Важнейшим, следует считать само физическое качество человека (навык, способность), подлежащее воспроизводству. Уже на этом основании можно увидеть историческую и социальную специфику различных этапов развития физической культуры, её отдельных сфер. При подобном подходе можно вести речь об исторических особенностях физической культуры нацеленной на воспроизводство той или иной группы физических качеств, о возрастных аспектах физической культуры и т.д. В конечном счете, речь будет идти либо об интегративном показателе физической дееспособности, т.е. о физическом здоровье как системе физических качеств, либо о какой-то специфической способности, например, о способности бегать, плавать и т.д. Поэтому многие специалисты в качестве особой сферы физической культуры выделяют сферу общей физической подготовки. Главное в ней – сохранение физического здоровья, поддержание общефизической готовности к любой общественной деятельности. А когда возникает необходимость формировать, поддерживать и развивать специальные физические навыки, связанные с особенностями той или иной общественной деятельности, тогда складывается сфера специальной, профессиональной физической культуры. Итак, в границах физической культуры можно выделить две разновидности: профессиональную и непрофессиональную (общую) физическую культуру.

Помимо этого, в физической культуре можно различать ещё две разновидности, связанные с особенностями исходного физического состояния человека и вытекающими из него задачами физической культуры. Первая может быть определена как оздоровительная, вторая – лечебная.

Оздоровительная физическая культура направлена на восстановление временно утраченных физических способностей людей. Во вне рабочее время, во время отдыха осуществляется не только восстановление израсходованных физических сил, но и

## Секция 17. Социальная политика, педагогика и философско-культурные аспекты развития общества

воспроизводство определенного уровня дееспособности, а в ряде случаев и повышение этого уровня. Оздоровительные мероприятия предполагают меры не только по энергетическому обеспечению субъекта, пассивный отдых, снимающий напряженность, усталость, но и активную физическую деятельность, направленную на восстановление физического здоровья.

Лечебная физическая культура, также как и оздоровительная связана с восстановлением физических способностей людей. Её усилия направлены на восстановление врождённых или приобретенных, патологических нарушений двигательных функций. Врождённые заболевания, профессиональный травматизм, болезни, вызываемые особенностями труда и быта и нарушающие нормальную физическую активность, выступают тем фактором, который вызывает нужду в лечебной физической культуре.

Кроме профессиональной и непрофессиональной, оздоровительной и лечебной физической культуры можно выделить такие её разновидности, которые связаны не столько с характером самой физкультурной деятельности, сколько с её организацией, с общественной формой. По особенностям и степени институализации в физической культуре можно выделить две характерные разновидности: формальную и неформальную физическую культуру.

Формальная физическая культура характеризуется включением физкультурной деятельности в официальные и государственные и общественные структуры. Это официально регламентированная физкультурная деятельность, превращающая физическую культуру в тот или иной официальный социальный институт.

Неформальная физическая культура, как правило, возникает стихийно, существует неофициально и даже нелегально... Её исследование у нас, в сущности, не ведется.

Кроме выше перечисленных, в основу деления физической культуры на различные формы, или виды, могут быть положены и другие основания, например: исторические, формационные, национальные, возрастные и т.д. Необходимость в них может возникать в зависимости от тех или иных конкретных целей исследования.

Ценность физической культуры нельзя определить из неё самой. Она выявляется в контексте всех ценностных отношений по поводу общественно необходимых затрат на функционирование физической культуры. Только выявляя место общественных затрат на физическую культуру в системе совокупных, пропорционально-ценностных затрат общества, мы даём ценностную характеристику физической культуре.

### **Гордость Земли Муромской**

Народная мудрость гласит: «Жизнь прожить – не поле перейти», и кто это поймёт с детства, тому и по жизни трудности преодолевать будет легче. Занятия спортом, особенно спорт высших спортивных достижений (выступление на Всероссийских, Международных соревнованиях) – это не лёгкий труд, который в итоге помогает в дальнейшей жизни не потеряться и добиваться выдающихся результатов в определённой сфере деятельности. Далеко ходить не надо.

Простой пример из жизни наших знаменитых земляков. Ростислав Беляков – д.т.н., академик АН СССР, дважды герой социалистического труда, в юности, занимаясь спортом, выполнил норматив Мастера Спорта СССР по горнолыжному спорту и лыжному двоеборью, трёхкратный чемпион СССР.

Николай Гастелло – Герой Советского Союза, военный лётчик, первый в истории воин, совершивший наземный таран вражеской техники. Один из лучших футболистов г. Мурома команды «Локомотив» 30-х годов XX века.

Алексей Прокуроров – Заслуженный мастер спорта СССР по лыжным гонкам, чемпион Олимпийских игр, чемпион Мира. После окончания спортивной карьеры – старший тренер женской сборной России по лыжным гонкам, Заслуженный тренер России.

Виктор Лосев – Заслуженный мастер спорта СССР по футболу, Олимпийский чемпион, капитан сборной СССР, Заслуженный тренер России. В разные годы тренировал ряд команд Высшей лиги, юношескую сборную России, молодёжную сборную России.

Софья Бекетова – Заслуженный мастер спорта СССР по академической гребле, неоднократная чемпионка СССР, тренер Высшей категории.

Алла Шелоумова – Мастер спорта Международного класса по тяжёлой атлетике, неоднократная чемпионка России, призёр первенства Европы, «Человек года-2003», судья Международной категории, тренер-преподаватель ДЮСШ Олимпийского резерва г. Владимир.

Александр Веселов – Мастер спорта Международного класса по пауэрлифтингу, двукратный чемпион Мира и Европы, тренер-общественник, подготовивший плеяду спортсменов высокого класса (мастеров спорта и мастера спорта Международного класса).

Дмитрий Лобков – Заслуженный мастер спорта России по конькобежному спорту, серебряный призёр чемпионата Мира, неоднократный победитель и призёр кубков Мира и чемпионатов России. Начинаящий перспективный тренер.

Фёдор Кочетков – Мастер спорта СССР по лыжным гонкам, двукратный чемпион Европы, неоднократный чемпион и призёр Всероссийских соревнований, успешный фермер и предприниматель, постоянный спонсор ряда спортивных соревнований.

Владимир Казаков – Мастер спорта России по футболу, бронзовый призёр чемпионата России, тренер категории ПРО (Международная категория). В разные годы тренировал ряд команд Высшего дивизиона.

Геннадий Муратов – Мастер спорта Международного класса по тяжёлой атлетике, победитель XXVI Всемирной летней Универсиады, чемпион и обладатель Кубка России, чемпион Мира среди студентов, призёр чемпионата Европы, «Человек года-2011», магистрант Поволжской Академии спорта и туризма, спортсмен-инструктор.

Борис Шилов – в молодости не получилось стать выдающимся спортсменом (к.м.с. в пяти прикладных видах спорта). 52 года руководил и был тренером Морской школы, награждён Орденом-медалью «За заслуги перед Отечеством» II степени, «Человек года-2009». В своём преклонном возрасте продолжает выступать на Всероссийских (неоднократный чемпион России) и Международных (участник Чемпионата Мира) соревнованиях по плаванию.

И это не все наши земляки-спортсмены, о которых можно рассказать и которыми мы гордимся.

Сравнительный анализ показывает, что в процентном отношении люди, которые прошли через спорт высших достижений и в повседневной жизни находят себя и добиваются намного большего, чем те, кто никогда не занимался даже физкультурой.

Секция 17. Социальная политика, педагогика и философско-культурные аспекты развития общества

Подводя итог, можно сделать следующие выводы: спорт закаляет характер, воспитывает силу воли, учит преодолевать трудности и быть востребованными обществом людьми.

### **Путь развития массовости спорта в ВУЗах**

Физическое воспитание с 1929 года было введено в общий учебный план всех высших учебных заведений страны как обязательный учебный предмет. Физическое воспитание в ВУЗах проводится по специальной программе. Оно предусматривает занятия физическими упражнениями и спортом в течение всего периода обучения студентов в ВУЗе и осуществляется в следующих формах:

- 1) учебные занятия,
- 2) физические упражнения в режиме учебного дня - физкультурные паузы, производственная гимнастика,
- 3) самостоятельные занятия во внеурочное время в спортивных секциях и командах (по видам спорта) учебных групп, курсов, факультетов,
- 4) массовые физкультурные и спортивные мероприятия.

Целью физического образования является формирование физической культуры студента и способности реализовать её в социальной и профессиональной, деятельности и в семье.

Общность целей и задач разрешаемых кафедрой «Физвоспитания» вызывает необходимость личного контакта руководства кафедры и спортивными организациями города, что легко осуществляется путём взаимных посещений и совместных заседаний.

Ошибочно считать, что средствами профессионально-прикладной физической подготовки могут служить только упражнения сопоставимые по форме профессиональным трудовым действиям. Современная ППФП построена на использовании упражнений, позволяющих направленно мобилизовать именно те профессионально важные функциональные свойства организма, двигательные и сопряжённые с ними способности, от которых существенно зависит результативность профессиональной деятельности [1].

Соревновательные виды, входящие в Спартакиаду ВУЗа подходят под эти критерии. Соревновательная практика включает прикладные физические упражнения, элементы различных видов спорта. Также немаловажную роль играют оздоровительные силы природы.

Анализ работы кафедры «Физвоспитания» показал, что для того, чтобы соревнования стали подлинно массовыми необходимо ежегодно проводить не одну, а две спартакиады. Одну спартакиаду для студентов первого курса и другую общеинститутскую. Причём, этим двум спартакиадам должны предшествовать внутри факультетские спартакиады. Таким образом, все соревнования проводятся как бы в три этапа.

1 этап – спартакиада студентов 1 курса, задача которой выявить наиболее подготовленных и перспективных студентов-спортсменов для укомплектования сборных команд факультетов и института. Проводится, как правило, в начале учебного года (сентябрь-октябрь);

2 этап – внутрифакультетские спартакиады. В этих соревнованиях обеспечена большая массовость, т.к. в спартакиаде участвуют студенты всех курсов и групп. Благодаря этому в регулярные занятия спортом вовлечено большинство студентов факультета;

3 этап – общеинститутская спартакиада. Наиболее популярными видами спорта среди студентов являются – л/атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, кросс, шахматы, плавание, н/теннис, лыжи.

Такая постановка спортивно-массовой работы приводит к тому, что растёт массовость спорта, значительно возрастает число студентов, систематически занимающихся самостоятельными физическими упражнениями, а также численность спортивного актива, принимающего участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий. и, наконец, обеспечивает качественную подготовку судей, разрядников и инструкторов-общественников.

#### **Литература**

1. Муллер А.Б. Физическая культура. Учебник для ВУЗов/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. М.: Юрайт, 2013, 424 с.

### **Аэробные нагрузки**

Аэробные нагрузки – это такие нагрузки, в которых основным источником энергии является кислород. Одно из обязательных требований для таких занятий – умеренный темп, чтобы не задыхаться и поддерживать определенный пульс. Они способствуют укреплению сердца, улучшают иммунитет, улучшают работу легких, так же ускоряют процесс сжигания жира и многое другое. Правда, жир начинает сгорать не сразу, а только, когда истощаются запасы гликогена. Первые 20 минут тренировки жир практически не сгорает. Только после 40 минут тренировки жир становится основным источником энергии! Поэтому наиболее подходящее время для проведения аэробных нагрузок – это утреннее время до завтрака. Через две недели после занятий организм начинает привыкать, и в результате, за то же время тренировок, калорий будет потрачено меньше.

Воздействие аэробных тренировок низкой интенсивности будет отличаться от интенсивных нагрузок. Легкие и средние аэробные нагрузки больше воздействуют на сердце. Интенсивные аэробные тренировки нагружают не только сердце, но и мышцы, т.к. уже не являются аэробными в чистом виде. Если же говорить об аэробных тренировках в чистом виде, то они способствуют не только сгоранию жира, но и потере мышечной массы, что крайне нежелательно. С аэробными упражнениями важно не перестараться! Физическое состояние и психологическое после тренировки показывает насколько занятие было успешным – если присутствует усталость, то значит где-то перестарались, если просто бодрое состояние – то занятие было успешным. Так же, если вы все сделали правильно, то такое состояние сохранится на весь день.

Исследования показали, что гормональные изменения начинаются примерно через час аэробной нагрузки. Таким образом, оптимальная продолжительность аэробной тренировки не должна превышать 1 час. Более длительная аэробная нагрузка опасна снижением иммунитета, повышением количества свободных радикалов и ростом риска сердечно-сосудистых и раковых заболеваний!

Специалистами уже давно доказано, что спорт положительно влияет на память человека, При занятии аэробными нагрузками вырабатывается гормон радости, улучшается память, эмоциональное состояние.

Для студентов занятие аэробными нагрузками имеет несколько огромных плюсов: во-первых, это доступность, для занятий не требуются слишком дорогие тренажеры, во-вторых, нет больших сложностей с местом проведения тренировок, в-третьих, занятие занимает не очень много времени.



### **Особенности организации и основные психофизиологические характеристики учебного труда студентов**

Учеба в ВУЗе – напряженный труд, от правильной организации которого во многом зависит успешность научной деятельности студента, степень его активности и работоспособности. В связи с этим организация учебного труда студента должна рассматриваться как важнейший структурный элемент обучения и профессиональной подготовки специалиста, где в основе процесса обучения положено научное обоснование мероприятий, направленных на оптимизацию организации учебного труда и его условий. Научная организация образовательной деятельности должна быть направлена на создание наиболее благоприятных условий умственного труда, оптимальное сочетание режимов труда и отдыха, организацию активного отдыха и спортивно-оздоровительных внеучебных мероприятий, развитие самодисциплины и творческой инициативы студентов, а также на рационализацию методов самообразования, на формирование навыков его планирования, ориентировки в научной и учебной информации, и рациональной и эффективной работы с ней.

Стоит отметить, что самостоятельная работа является основой обучения в ВУЗе. Она включает в себя такие компоненты как самообразование, самоконтроль, самовоспитание. От самодисциплины и организованности студента во многом зависит степень его работоспособности, умственной и познавательной активности. Поэтому, если студент заинтересован в эффективности своего интеллектуального труда, он должен сам стремиться правильно его организовать, соблюдая для этого определенные правила культуры учебного труда, среди которых можно отметить планирование своей работы, ее режимный характер, правильную организацию рабочего места, оптимальное чередование труда и отдыха и др.

Правильная организация учебного труда студента крайне актуальна также и в силу определенных психофизиологических характеристик учебного процесса в ВУЗе. Безусловно, на работоспособность и умственную активность студента оказывают влияние и субъективные факторы, такие как, например, как мотивация, психологическая установка на работу, уровень потенциальных возможностей организма и др. Но в целом можно выделить основные психологические и физиологические особенности, которыми характеризуется учебный труд студентов. Во-первых, слишком большие объемы учебной нагрузки приводит к процессам физического, эмоционального и интеллектуального истощения, возможно появление глубокого утомления вследствие большой нагрузки на нервно-мышечный аппарат. Во-вторых, периоды сдачи зачетов и экзаменов также являются источниками нервно-психического напряжения. В-третьих, среди неблагоприятных факторов воздействия на студентов можно отметить монотонность труда, которая проявляется как следствие воздействия на студентов большого количества однообразных, простых действий, лишенных процесса творчества и интереса, что вызывает так называемое охранительное торможение в нервных центрах. В-четвертых, характерной чертой умственного труда является ограничение при нем двигательной активности (гипокинезия). Ограничение двигательной активности при умственном труде ведет к возрастанию удельного веса мышечных статических напряжений, лежащих в основе рабочей позы, и снижению уровня общей физической тренированности организма. В результате длительных занятий умственным трудом появляются мышечно-суставные боли, и падает мышечная работоспособность.

Как можно видеть, правильная организация учебного труда студентов имеет огромное значение. Она должна осуществляться как непосредственный научно-обоснованный комплекс мероприятий, направленных на оптимизацию организации учебного труда и его условий самим ВУЗом, так и быть неотъемлемой частью культуры учебного труда самого студента, лежать в основе его самовоспитания и самодисциплины.

### **Функции фитнес-культуры в формировании здорового образа жизни студентов**

В настоящее время фитнес – это быстро развивающаяся отрасль физкультурного движения в России, где появляются новейшие технологии здоровьесбережения.

Регулярные занятия фитнесом оказывают влияние на все системы организма. В результате занятий улучшаются такие физические качества, как мышечная сила, а длительные упражнения развивают выносливость. Прорабатывая суставы, мы развиваем их подвижность, а разнообразные движения улучшают координацию и ловкость. Привлекательные фитнес-тренировки помогают устранить изъяны телосложения, повышают работоспособность и приносят удовольствие от физических нагрузок.

Фитнес-культура является основой для самовыражения будущего специалиста, использования творчества при занятиях фитнесом.

Фитнес-культура, как один из компонентов культуры физической, выполняет определенные функции в системе ВПО:

- 1) Компенсаторно-созидательная - формирует интеллектуальное и гармоничное развитие молодёжи, а так же способствует укреплению здоровья.
- 2) Интегративно-социализирующая - помогает наладить коммуникативные связи и объединяет студенческую молодёжь.
- 3) Креативно-гедоническая – способствует развитию творческих способностей.
- 4) Проективно-ценностная – способствует повышению эффективности и выработке ценностей.
- 5) Материально-производственная – способствует реализации потенциала студентов.

Все эти функции, в первую очередь, направлены на создание предпосылок для плодотворного умственного труда и на укрепление здоровья студентов. Их реализация связана с изменением фитнес-комплексов по различным стилям и развивающим технологиям, ориентированным на образовательные (педагогические), индивидуальные и другие задачи. Воспитание позитивного отношения занимающихся к здоровому образу жизни предполагает изменение их мотивов, отношения к себе, труду и собственному здоровью. При этом фитнес-культура содействует повышению не только физической, но и культуры вообще.

Для практических фитнес занятий существуют определенные особенности:

- педагогический мониторинг;
- направленность на оздоровление;
- привлекательность занятий;

Занятия должны способствовать увеличению возможностей человека и расширению деятельностного и духовного потенциала личности. То есть, фитнес нацелен на следующий ряд социально-значимых ценностей:

- культурные (формирование фитнеса как культуры);
- витальные (качество жизни, здоровье);
- эстетические (красота и телесная гармония);
- социальные (трудолюбие).

Фитнес является важным компонентом для физического развития личности, ее психической устойчивости, помогает её воспитанию и образованию. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращения её внутренних резервов во внешний результат.