

выдвигается вперед, и внешний облик меняется. Кроме того, с закрытой грудной клеткой гораздо легче правильно дышать.

5. Во время выполнения движений держать голову прямо, не прижимать подбородок к груди, и не запрокидывать голову назад. Это актуально при выполнении упражнений лежа на животе или стоя на четвереньках. Смотреть необходимо перед собой, в пол.

6. Во время выполнения упражнений следует растягивать позвоночник от копчика до макушки. Это позволит увеличить расстояние между позвоночными дисками и соответственно увеличить гибкость и подвижность позвоночника.

Заключение. Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной методики использования средств пилатес для профилактики заболе-

ваний позвоночника у студенток специальных медицинских групп. Студентки, страдающие сколиозом I степени в своем большинстве (95,6%) через год тренировочных занятий Пилатесом избавились от заболевания. Студентки, страдающие сколиозом II степени, достигли значительного улучшения в состоянии здоровья. И лишь у 19% студенток с низким уровнем подготовленности не были обнаружены положительные сдвиги в улучшении опорной функции позвоночника.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Буркова, О. Пилатес – фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. Буркова, Т. Лисицкая. – М.: Изд-во «Радуга», 2005. – 208с.

Материал поступил в редакцию 22.10.13

ORLOVA N.V., KOZLOVA N.I., ZHUKAVETS V.I. Method of funds for preventing Pilates spinal diseases schools students of non-core specialties

As studies conducted in recent years, the importance for the prevention of diseases of the spine exercises are taken from the Pilates system. Pilates may be the first step to self-improvement for anyone, because all the exercises in this program are available and do not require special training.

As a result of the research was set rank structure of pedagogical conditions necessary for the effective use of Pilates in order to prevent diseases of the spine at the students. As a result of the research was set rank structure of pedagogical conditions necessary for the effective use of Pilates in order to prevent diseases of the spine at the students.

An objective indicator of the high efficiency of the developed methods of using Pilates equipment to prevent diseases of the spine were the results of the pedagogical experiment to address violations of core and motor functions of the spine.

УДК 796

Кудрицкий В.Н., Козлова Н.И., Борисов В.Я.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ГЛАВНЫЙ ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Введение. С физиологической точки зрения здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психологических функций, направленных на достаточно долгую трудоспособность, социальную активность человека при максимальной продолжительности его жизни.

Понятие здоровья, в широком смысле, включает в себя показатели: физическое здоровье; психическое здоровье и нравственное здоровье (схема 1).

нированием всех органов и систем. Внешне и внутренне высоким уровнем физического развития и физической подготовленности.

Психическое здоровье человека – полностью зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости и развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье человека – это система социально значимых мотивов и потребностей. Оно определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека. Отличительными признаками нравственного здоровья человека является, прежде всего, сознательное отношение к труду, развитие культуры общения, активное непринятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Однако на здоровье человека существенное влияние оказывают различные факторы, такие как образ жизни, генетический риск, влияние внешней среды и уровень развития здравоохранения.

Постановка проблемы. Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья человека настолько велико и объемно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. В этом случае роль образа жизни в сохранении и укреплении здоровья имеет главенствующее значение. Научно-техническая революция внесла в образ жизни человека наряду с прогрессивными явлениями и ряд неблагоприятных факторов, в первую очередь гиподинамию и гипокинезию, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера [4].

Поэтому традиционный уклад жизни не позволяет находить пути эффективного противостояния природным катаклизмам.

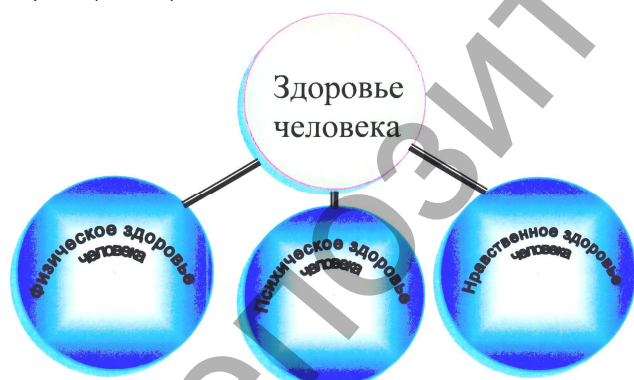


Схема 1. Составляющие здоровья

От уровня развития вышеперечисленных показателей можно судить в целом о здоровье человека.

Рассматривая уровень показателей здоровья, мы констатируем следующее:

Физическое здоровье человека – это естественное состояние организма человека, обусловленное нормальным функцио-

Кудрицкий Владимир Николаевич, кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

Борисов Валерий Яковлевич, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой физического воспитания и спорта Минского государственного лингвистического университета.

Беларусь, 220035, г. Минск, ул. Захарова, 42.

Таблица 1

№	Виды заболеваний	Факторы, влияющие на развитие болезни, %			
		Образ жизни	Генетический риск	Влияние внешней среды	Роль здравоохранения
1	ИБС (ишемическая болезнь сердца)	60	18	12	10
2	Сосудистое поражение мозга	65	17	13	5
3	Раковые заболевания	45	26	19	10
4	Диабет	35	35	20	10
5	Пневмония	19	18	43	20
6	Цирроз печени	70	18	9	3
7	Транспортные травмы	65	3	27	5
8	Самоубийство	55	25	15	5
9	Бронхиальная астма	35	15	40	10

Большую роль в снижении таких заболеваний, как туберкулез, диарея, энтериты, холера, пневмония, грипп, бронхит сыграло повышение уровня социально-экономического развития и жизненного уровня населения в разных странах.

Однако, несмотря на значительное улучшение жизненного уровня, на современном этапе огромное влияние на рост сердечно-сосудистых и раковых заболеваний оказали техногенные катастрофы-аварии на атомных электростанциях, испытания атомного и водородного оружия, экологическое загрязнение природных источников, жизненно важных для человека, выброс в атмосферу большого количества отработанных вредных веществ, резкое увеличение на дорогах автотранспорта, внедрение в производство оборудования и технических средств, работающих на атомной энергии, загрязнение почвы разными химкатами [1, 5, 6].

Научно доказано, что такие факторы, как двигательная активность, генетическая предрасположенность, образ жизни, влияние внешней среды и уровень развития здравоохранения существенно влияют на состояние здоровья человека.

Анализ исследований по данному вопросу в разные десятилетия XIX и XX веков показывает следующую взаимосвязь влияния факторов на состояние здоровья. Так, в 60-е годы XX века влияние факторов было таким: двигательная активность – от 50 до 60%; генетическая предрасположенность – от 30 до 35%; образ жизни – от 5 до 20%. В последующие годы и в настоящее время этот показатель резко поменялся, и преимущество перешло к такому фактору, как вклад образа жизни в сохранение и укрепление здоровья, который составляет от 50 до 55%.

Влияние образа жизни является наиболее значимым при возникновении таких заболеваний, как цирроз печени – вклад составляет 70%, сосудистые поражения мозга и транспортные травмы – 65%, ишемическая болезнь сердца – 60% и раковые заболевания – 45%.

В определенные исторические периоды среди главных причин снижения продолжительности жизни отмечались разные причины летальных исходов. По данным американского эпидемиолога А.Омрана, причины смертности изменялись следующим образом. С 1866–1900 гг. основными причинами смертных случаев были такие заболевания: туберкулез – 19,8%, диарея и энтериты – 15%; холера – 6,4%. С 1900–1930 гг. на первое место по летальным исходам выходят болезни: пневмония, грипп, бронхит – 14,4%; туберкулез – 11,3%; диарея и энтериты – 8,1%. В период с 1930–1970 гг. на первое место по летальным исходам выходят болезни сердца – 18,9%; пневмония, грипп, бронхит – 9,4% и раковые заболевания составляли 8,6%. С 1970 г. по настоящее время прогрессирующими заболеваниями, влияющими на летальный исход, являются болезни сердца – 38,3%, раковые болезни – 17,2%, инсульты – 10,6%, грипп, пневмония, бронхит – 3,6%.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), вклад различных влияний или факторов на состояние здоровья весьма ощутим (таблица 1).

Так, на уровень здоровья человека в среднем влияние наследственности достигает 19%; окружающей среды – 22%; медицинской помощи – 8%; образа жизни – 50%.

Из этого вытекает, что основой здоровья является здоровый образ жизни, который включает в себя следующие основные компоненты:

рациональный режим труда и отдыха При правильном и регулярном соблюдении режимов вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха человека, направленные на укрепление здоровья;

личная и общественная гигиена труда и отдыха Основные требования – регулярное выполнение утренней зарядки и производственной гимнастики в режиме дня, выполнение гигиенических процедур, уход за кожей, одеждой и чистотой помещений;

регулярное закаливание организма Необходимо знать и соблюдать принципы закаливания воздушными и солнечными ваннами, закаливание водными процедурами;

сбалансированное питание При соблюдении режимов питания необходимо строго придерживаться двух требований. Первое требование – равновесие получаемой и расходуемой энергии. Второе требование – соответствие химического состава и рациона питания физиологическим потребностям организма в пищевых веществах;

генетический фактор Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому структурные материальные клетки – внешнее сходство, болезни, привычки, поведение характер;

состояние окружающей среды Доказано, что здоровье, получаемое от природы, на 50% зависит от окружающих человека условий. Систематические или периодические поступления в организм человека в сравнительно небольших количествах токсичных веществ вызывают хронические заболевания. При этом, приспосабливаясь, организм человека испытывает состояние напряжения и утомления, что приводит к частым заболеваниям из-за ослабления иммунной системы организма;

искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркомания)

Курение. В табачном дыме содержится большое количество вредных веществ – никотин, угарный газ, синильная кислота, аммиак, формальдегид, бензопирен. Бензопирен обладает канцерогенным эффектом, который вызывает раковые заболевания. Курящие заболевают раком легких, гортани в 10 раз, пищевода в 6 раз чаще, чем некурящие. У курящих женщин смертность новорожденных в 40 раз больше, чем у некурящих.

Алкоголь ослабляет процессы торможения ЦНС, приводит к деградации личности, поражению клеток печени, общему отравлению организма.

Наркомания – постоянное употребление любых наркотических веществ разрушает не только психику, но отравляет различные органы и системы организма, приводит их к истощению и летальному исходу человека;

оптимальный двигательный режим Это основа здорового образа жизни. Его содержание должны составлять систематические занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом. По данным врачебных исследований подъем на одну ступеньку лестницы дарит человеку 4 секунды жизни, а подъем на 70 ступенек сжигает 28 калорий. Взрослому человеку для поддержания двигательной активно-

сти рекомендуется делать минимум 10–15 тысяч шагов в неделю. Студентам вузов рекомендуется не менее 12–14 часов недельного объема физической активности.

Заключение. С целью укрепления и сохранения здоровья занимающихся мы рекомендуем особое внимание уделять самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. В программу самостоятельных занятий необходимо включать простые, но эффективные средства и методы физического воспитания. К таковым можно отнести ежедневные пешие прогулки, езду на велосипедах, пробежки в лесопарках, регулярное выполнение утренней физической зарядки, плавание и подвижные игры. С этой целью следует активно приобщать все слои населения к физической культуре как важному слагаемому при формировании здорового образа жизни.

В вузах должна возрастать роль самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры, спорта и туризма в быт и отдых студентов.

Наиболее часто оздоровительный эффект самостоятельных занятий связывают с применением упражнений умеренной интенсивности (аэробной направленности). В современном мире наблюдается устойчивая тенденция повышения социальной роли физической культуры, направленной на профилактику заболеваний и укрепление здоровья населения, вовлечение к регулярным занятиям всех слоев населения.

Забота о развитии физической культуры должна стать основополагающим направлением социальной политики государства. Огромный социальный потенциал физической культуры, спорта и туризма необходимо использовать как наименее затратного и наиболее результативного средства, направленного на моральное и физическое оздоровление нации. В этой связи необходимо в первую очередь комплексное решение проблемы, направленной на эффективное развитие человека с целью сохранения и укрепления физи-

ческого, психического и нравственного здоровья, воспроизводство здорового поколения, подготовки молодежи к производственной деятельности и воинской службе, формирование у студенческой молодежи способности адаптироваться к сложным ситуациям и противостоянию повышенным стрессовым нагрузкам.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Дорохова, Ю.О. Здоровый образ жизни – основа здоровья, физической активности, работоспособности и долголетия человека / Ю.О. Дорохова // Здоровье и наука: проблемы и перспективы: материалы III Всеукраинской научно – практ. конф. – Донецк, 2004. – С. 268–270.
2. Кудрицкий, В.Н. Некоторые подходы к формированию здорового образа жизни у студенческой молодежи / В.Н. Кудрицкий // Здоровье и наука: проблемы и перспективы: материалы III Всеукраинской научно – практ. конф. – Донецк, 2004. – С. 279–281.
3. Кудрицкий, В.Н. Влияние физической культуры, образа жизни и экологической среды на здоровье студенческой молодежи / В.Н. Кудрицкий // Региональные проблемы экологии: пути решения: тезисы докладов II Междунар. эколог. симпозиума в г. Полоцке. – Полоцк, 2005. – С. 114–116.
4. Пасичниченко, В.А. О некоторых аспектах здорового образа жизни / В.А. Пасичниченко // Вестник БрГТУ. – 2005. – № 6: Гуманитарные науки. – С. 124–126.
5. Рыбак, В.А. Оценка влияния факторов среды на здоровье человека / Региональные проблемы экологии: пути решения: тезисы докладов II междунар. эколог. симпозиума в г. Полоцке. – Полоцк, 2005. – С. 141–142.
6. Трегубенко, А.Ф. Некоторые аспекты здорового образа жизни студентов в современных условиях / А.Ф. Трегубенко // Здоровье и наука: проблемы и перспективы: материалы III Всеукраинской научно – практ. конф. – Донецк, 2004. – С. 315–319.

Материал поступил в редакцию 28.10.13

KUDRITSKY V.N., KOZLOV N.I. BORISOV V.Ya. Healthy lifestyle as main factor of strengthening and health preservation

In article the question of importance of a healthy lifestyle of the person is considered. From the physiological point of view health is a process of preservation and development of the biological, physiological and psychological functions directed on rather long working capacity, social activity of the person at the maximum duration of his life.

The concept of health, in a broad sense, includes indicators: physical health; mental health and moral health.

From a level of development above the listed indicators it is possible to judge as a whole about health of the person.

УДК 796

Козлова Н.И., Кудрицкий В.Н.

ГИБКОСТЬ КАК ОДНО ИЗ ВЕДУЩИХ КАЧЕСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Введение. В практике физического воспитания гибкость можно рассматривать как общую, специальную, активную и пассивную [1].

Общая гибкость – это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – это значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах, соответствующая требованиям избранного вида спорта или трудовой деятельности.

Активная гибкость – это способность человека достигать больших амплитуд движений за счет сокращения мышечных групп, проходящих рядом с суставами. Активная гибкость проявляется при выполнении различных физических упражнений и поэтому на практике ее значение выше, чем пассивной.

Пассивная гибкость определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счет приложения к движущей части тела внешних сил – какого-либо отягощения, спортивного снаряжения, усилий партнера и т.д. Показатели пассивной гибкости, прежде всего, зависят от величины прикладываемой силы, т.е. степени насильственного растягивания определенных мышц и связок, от порога болевых ощущений у конкретного занимающегося и его

способности терпеть неприятные ощущения. Величина пассивной гибкости больше величины активной гибкости. Чем больше эта разница, тем больше резервная растяжимость и, следовательно, возможность увеличения амплитуды активных движений. Добиваться увеличения активных движений нужно в тех случаях, когда это необходимо для совершенствования активной гибкости.

Выделяют также анатомическую гибкость. Ее ограничителем является строение соответствующих суставов. При выполнении обычных движений человек использует лишь небольшую часть предельно возможной подвижности, однако при выполнении спортивных действий подвижность в суставах может достичь 95 % анатомической.

Постановка проблемы. Гибкость зависит от возраста и пола занимающихся. Наибольшее увеличение пассивной гибкости наблюдается в возрасте 9–10 лет, активной – 10–14 лет. Выделяют периоды естественного ускорения прироста гибкости. У девочек наиболее высокие темпы прироста отмечены в 14–15 и 16–17 лет, у мальчиков 9–10, 13–14 и 15–16 лет. Возраст 13–15 лет наиболее благоприятный для развития подвижности в различных суставах.