

стадия повреждения.

В.П. Казначеев, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева на основе представлений об адаптации предложили донозологическую классификацию уровней здоровья:

1. Лица с высокими или достаточными функциональными возможностями организма, с удовлетворительной адаптацией (профессиональной, социальной).

2. Лица с напряжением механизмов адаптации.

3. Лица со снижением функциональных возможностей организма, с неудовлетворительной адаптацией.

4. Лица с резко сниженными функциональными возможностями организма, с явлениями на грани срыва механизмов адаптации. У этих лиц нередки отдельные симптомы заболеваний.

Таким образом, среди «здоровых» и «практически здоровых» есть люди с напряжением и перенапряжением механизмов адаптации, которые фактически не являются больными, но имеют отклонения от общепризнанного понятия состояния здоровья, и, следовательно, нуждаются в его восстановлении. Для таких людей можно рекомендовать оздоровительную физическую культуру, которая рассматривается как комплекс мероприятий, направленных на общее укрепление организма, достижение оптимального уровня функционального состояния, обеспечивающие активное включение в трудовую деятельность.

Михонина Т.Н., Михонин А.А.

ЭПИСТЕМОЛОГИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Санкт-Петербургский государственный политехнический университет

Общая физическая подготовка (ОФП) - национальное достояние теории и методики физического воспитания и физической культуры. Методологический основатель ОФП, как базиса преподавания физических упражнений на всех уровнях современного образования, - П.Ф.Лесгафт.

Возник концепт в отечественной теоретико-практической системе спортивной тренировки и произвольно используется в других областях физической культуры. Однако теория ОФП как самостоятельного направления не разрабатывалась. Вместе с тем ОФП имеет прямой перенос на здоровье человека.

Физическая культура в узком, этимологическом смысле слова – это возделывание организма человека посредством физических упражнений. Физические же упражнения – двигательные действия, направленные на совершенствование организма человека.

Характеризуются физические упражнения техникой движений – доступными наблюдению локомоциями. Обеспечиваются они биохимическими, мор-

фологическими, физиологическими и психическими механизмами управления опорно-двигательным аппаратом и регуляции внутренней среды организма. В теории и методике физической культуры эти качественные особенности двигательной деятельности называются физическими качествами (сила, гибкость, быстрота, выносливость и, объединяющая их ловкость).

Физические качества как категория всеобщего – это то, что присуще всем физическим упражнениям с их единичным – техникой. Физическое упражнение как особенное явление специализирует организм человека, консолидируя физические качества вокруг используемого двигательного навыка. ОФП, напротив, призвана гармонизировать конкордантно и когерентно, физические качества, в соответствии с биологическими «нормами реакции» конкретного человека, приобретая при этом свойства денотата здоровья. Н.А.Бернштейн, (1990, с.201) отмечал, что «нет движения «вообще», а есть конкретные двигательные акты».

Уточнением служит эволюционный подход. Во всем ряду развития животного мира нет ни одного случая, когда высокая степень специализации породила бы новый вид, отличительным свойством которых было всестороннее усовершенствование. Специализация же всегда означает принесение в жертву, одних функций ради большей эффективности других. «Специализация парализует, сверхспециализация убивает». Человек же неспециализированный примат, имеет развитые руки и мозг. Он «не представляет собой устойчивого вида, ... приспособляем и бесконечно гибок» (Там же, с. 118). Человек способен быстро изменяться сам с приобретением новых идей и навыков, способен учиться и учить. Он создал культуру и цивилизацию, в частности, физические упражнения.

Это возможно потому что человек – потенциальная возможность, а не завершенная, неразвивающаяся сущность. Такая эволюционная стратегия требует ввести синергетический подход в обсуждение категории ОФП. Эволюция бережлива и все новые приобретения надстраивает на прежнем базисе. В точках бифуркации, возникающих в стохастической среде (гиподинамия или дисбаланс физических качеств), направляют систему организма по новой траектории, вырабатывая на старом фундаменте (жесткие метаболические пути ферментов в клетке) новые стратегии поведения, приводящие к полезному результату – гармония и здоровье. Однако для этого личности необходимо обладать развитой физической культурой.

Противоречие специализированности физических упражнений и гармоничности ОФП разрешается при комплексном подходе. Комплексность – это системный охват процессов изучаемого явления, установление связей между отдельными его аспектами и предполагает всесторонность воздействия (Иванов В.В., 1987) комплексность в ОФП – это использование физических упражнений разной направленности при преимущественном использовании естественных локомоций в гравитационном поле и атмосферных условиях (эволюционный подход). Вместе с тем, комплексность в ОФП предполагает не многообразие

двигательных навыков, а разносторонность вовлечения локомоторного аппарата в тренировочную двигательную деятельность.

Если определять здоровье в широком смысле, как поведение в различных видах деятельности (Михонина Т.Н., 1999-2005), то необходим интегративный подход, включающий образовательный, воспитательный и двигательный компоненты, реализуемые, главным образом, через двигательную сферу, на чем так настаивал П.Ф.Лесгафт (Там же, 1988).

М.В. Мурашева

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Санкт-Петербургский государственный горный университет, Россия

По определению Всемирной Организации Здравоохранения принятому в 1948 г.: "здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: физическом, психическом и нравственном.

** Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.*

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

** Нравственное здоровье определяется моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека.*

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания. Навязать образ жизни студенту нельзя. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для неё форм жизнедеятельности, типов поведения.

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закреплённых в виде образцов до уровня традиционного. Основными составляющими здорового образа жизни являются режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания, профилактика вредных привычек, культура межличностного общения, культура сексуального поведения и психофизическая регуляция организма.

В обеспечении здоровья одну из главных ролей играет физическое воспитание. Целью физического образования выступает формирование физической культуры личности, определяемой как единство ценностных ориентации, потребност-