

Однако, это не всегда верно. Существуют исключения из правил и их достаточно много. Молодые, без медицинского диагноза люди страдают отсутствием интереса к жизни, настроения, желания работать и учиться. Хотя с точки зрения материального уровня с телом все в порядке. В нездоровом, болезненном состоянии находится внутренний мир человека, как говорят «страдает его душа».

Что может быть причиной вышеназванной диспропорции? Причин может быть несколько. Перечислим основные:

1. Во-первых, это связано с особенностями возраста, который связан с поиском «смысла жизни», «своего места», «самого важного» и т.д.;

2. Во-вторых, ценности, которые раньше присутствовали в обществе и являлись некоторым ориентиром для молодого поколения, в настоящее время «размылись». Каждому человеку приходится их открывать заново, т.е. он сейчас в поиске тех самых ценностей, которые его родителям были даны в готовом виде. Создать в этом возрасте что-либо новое невозможно, скорее это будут готовые варианты «красивой зарубежной жизни» либо «готовые образцы жизни «крутого Васи» из соседнего подъезда». А поскольку, все равно, решать эту проблему своего места в этой жизни надо индивидуально, состояние «души» находится на уровне «нуля», а то еще «ниже».

3. В-третьих, очевидно внутренний мир каждого человека живет по иным законам, чем материальный. Не зря говорят, что «не хлебом единым жив человек», необходимо постоянно заботиться о здоровье души. Что является для нее «хлебом». Люди, религиозные и занимающиеся духовными практиками, утверждают, что главное для души – это вера в Бога, любовь к нему. Все эти три компонента позволяют обрести внутреннюю гармонию, состояние уверенности, комфорта, желания любить себя и других, оказывать помощь и поддержку нуждающимся. Молитва и пост – это способы поддержания внутреннего мира и души в порядке, как пища, воздух поддерживают в порядке тело.

4. В-четвертых, не каждый молодой человек, выросший в неверующей семье, в школе, где отсутствовала система соответствующего воспитания, может сразу построить гармоничный внутренний мир. При многочисленной литературе, которая появилась в последнее время в книжных магазинах, многие молодые люди стараются реанимировать старинные астрологические, магические, оккультные и другие учения, желая получить быстрый результат и высокий эффект в своих духовных упражнениях.

Все вышесказанное, естественно не может охватить все причины и особенности данного явления, однако, по мнению автора, гармония тела и души требует работы сразу на двух уровнях, с учетом специфики развития и функционирования каждого.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ НА ЭКОЛОГИЧЕСКИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ТЕРРИТОРИЯХ

К. Романов

(Гомельский государственный медицинский институт)

Эффективность физического воспитания определяется приоритетностью задач, применяемых форм, средств и методов физического воспитания. Подавляющее большинство ученых указывают на то, что в процессе физического воспитания с детьми, проживающими на экологически неблагоприятных территориях, первоочередными задачами должны быть оздоровительные. Это обусловливается ухудшением уровня физического здоровья (УФЗ), снижения показателей физического развития функциональным состоянием, физической подготовленности детей, проживающих на территориях радиоактивного загрязнения.

Для решения оздоровительных задач в процессе физического воспитания необходимо определить наиболее оптимальное содержание учебного материала уроков физической культуры отвечающего принципу оздоровительной направленности. При этом необходимо учитывать, что наибольшей оздоровительной эффективностью будут обладать средства, методы физического воспитания, а также используемые физические нагрузки, разработанные с учетом УФЗ школьников.

При неудовлетворительном УФЗ в первую очередь необходимо определить средства и методы его нормализации. Физические нагрузки при этом не должны превышать функциональных возможностей организма занимающихся. Таким образом, при неудовлетворительном УФЗ физическое воспитание должно иметь преимущественно оздоровительную направленность. При удовлетворительном УФЗ

К настоящему времени проведен ряд исследований по обоснованию выбора средств и методов физического воспитания с оздоровительной направленностью. Однако на данный момент остаются не решенными ряд проблем.

Во-первых, не в полной мере раскрыты вопросы особенностей организации и проведения уроков физической культуры с оздоровительной направленностью, а также рационального соотношения средств и методов физического воспитания, применяемых с оздоровительной направленностью (нормализация и повышение функционального состояния, физического развития, УФЗ), с развивающей направленностью (развития двигательных качеств), с образовательной направленностью (формирование знаний, двигательных умений и навыков).

Во-вторых, не определено конкретное содержание учебного материала уроков физической культуры с оздоровительной направленностью.

В третьих, нет четких рекомендаций по реализации основных принципов осуществляемых при определении интенсивности физических нагрузок используемых на уроках физической культуры с оздоровительной направленностью: систематичности (последовательность, регулярность нагрузки), постепенности (постепенное повышение нагрузок, обеспечивающее развитие функциональных возможностей), адекватности - индивидуализации нагрузки.

В четвертых, не установлен характер взаимосвязи изменений показателей физического здоровья и физической подготовленности школьников в течение учебного года.

В пятых, не исследованы изменения показателей физического здоровья и физической подготовленности школьников, в течение календарного года.

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФРИКЦИОННО-НАГРУЖАЕМЫХ СФЕРИЧЕСКИХ ШАРНИРОВ

Николай Сотский

(Белорусская государственная академия физической культуры)

Физическая активность проявляется в мышечных сокращениях. Мышечные сокращения, затрудняемые искусственно созданными условиями с целью включения механизма адаптации можно назвать тренировочными упражнениями. При построении тренировочных упражнений используется преодоление сил физической природы - силы тяжести, силы упругости, силы инерции, силы вязкости, силы трения и некоторых других. При этом любое материальное приспособление, изменяющее организацию действия материальной силы, с целью повышения удобства, концентрации затруднения на работе конкретной мышечной группы, или даже отдельной мышцы, обеспечения обратной связи и пр., можно назвать тренировочным устройством или тренажером.

Традиционно наиболее распространенные силы, используемые в обеспечении тренировочной нагрузки, это силы тяжести и упругости, однако их использование имеет ряд сложностей. Например, использование силы тяжести предполагает перемещение в пространстве (по вертикали) определенной массы, которая обладает инертностью и накоплением энергии (последнюю приходится рассеивать с использованием опорно-двигательного аппарата тренирующегося). В случае сил упругости имеет место зависимость усилия от величины деформации упругого элемента и опять же накопление энергии упругой деформации и необходимость ее рассеивания через опорно-двигательный аппарат человека.

Устранение указанных недостатков происходит при использовании в качестве преодолеваемых сил трения, которые не предполагают высокую степень инерционности, и, самое главное, не накапливают энергию. Такие преимущества позволяют считать использование сил трения (естественно, и вязкости) весьма перспективным направлением в конструировании тренажерных устройств.

Одним из основных направлений современного конструирования тренажерных и тренировочных устройств является выделение конструктивным путем одной степени свободы нагружаемого движения. Это в некоторой степени лишает нагружаемое движение естественности при которой выделение необходимой степени свободы осуществляется действием мышечных групп. В этом отношении перспективным направлением представляется использование устройств с нагружением одновременно нескольких степеней свободы. Такую возможность представляют устройства, представляющие собой многозвенные системы, использующие шарнирные соединения, сопротивление движению в которых может быть задано необходимым образом. Особый интерес здесь представляет использование сферических шарниров с обеспечивающей