

Здоровье физическое и социальное

Ф. Г. Аминев, Л. Р. Файзуллина, Г. М. Полько*

*Башкирский государственный университет, Сибайский институт (филиал)
Россия, Республика Башкортостан, 453833 г. Сибай, улица Белова, 21.*

*Email: gulfia77@mail.ru

Актуальность статьи заключается во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма.

Ключевые слова: здоровье, показатели здоровья, физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Часто возникает вопрос, можно ли считать здоровым человека, обладающего недюжинной физической силой, мускулами, но лишённого интеллекта, или человека, находящегося в постоянном раздражении и выплескивающего его на окружающих. Как видно, можно говорить о составляющих здоровья, выделенных по различным критериям. Традиционно определяют следующие виды здоровья: физическое, психическое, социальное, нравственное.

Физическое здоровье – важнейший компонент в структуре состояния здоровья человека. Оно обусловлено свойствами организма как сложной биологической системы. Как биологическая система организм обладает интегральными качествами, которыми не обладают ее отдельные составляющие элементы (клетки, ткани, органы и системы органов). Эти элементы вне связи между собой не могут поддерживать индивидуальное существование.

Физическое здоровье – это уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов. Материальную основу формирования физического здоровья составляет биологическая программа индивидуального развития организма человека. Она опосредована базовыми потребностями, доминирующими у человека на различных этапах индивидуального развития организма (онтогенеза). Базовые потребности, с одной стороны, служат пусковым механизмом биологического развития человека, а с другой – обеспечивают индивидуализацию процесса.

В самом общем виде физическое здоровье – это состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению нагрузок.

К основным факторам физического здоровья человека относятся:

- 1) уровень физического развития;
- 2) уровень физической подготовленности;
- 3) уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок;
- 4) уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма, обеспечивающие его приспособление к воздействию различных факторов среды обитания.

Ясно, что физическое здоровье обуславливает жизнеспособность организма человека.

Физическое развитие – это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:

1. Показатели телосложения (длина и масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировых отложений и др.), которые характеризуют, прежде всего, биологические формы, или морфологию, человека.
2. Показатели здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение для здоровья человека имеет функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системы, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции.
3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости, координационных способностей, гибкости).

Физическое развитие управляемо. С помощью упражнений, рационального питания, режима труда и отдыха можно в широком диапазоне изменять в необходимом направлении физическое развитие человека.

Примерно до 25-летнего возраста (период становления и роста) большинство морфологических показателей увеличиваются в размерах, совершенствуются функции организма. Затем до 45–50 лет физическое развитие стабилизируется на определенном уровне.

В дальнейшем, по мере старения, функциональная деятельность организма постепенно ослабевает и ухудшается, могут уменьшаться длина тела, мышечная масса и т.п.

Характер физического развития как процесс изменения указанных показателей в течение жизни зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей. Успешно управлять физическим развитием возможно только в том случае, если известны эти закономерности, и они учитываются при организации процесса физического воспитания.

Физическое развитие в известной мере определяется законами наследственности, которые должны учитываться как факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека.

Процесс физического развития подчиняется также закону возрастной ступенчатости. Вмешиваться в процесс физического развития человека можно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: в этап становления и роста, в фазу наивысшего развития его форм и функций, в период старения.

Процесс физического развития подчиняется закону единства организма и среды и, следовательно, существенным образом зависит от условий жизни человека, к которым, прежде всего, относятся социальные условия. Условия быта, труда, воспитания и материального обеспечения в значительной мере влияют на физическое состояние человека и определяют развитие и изменение форм и функций организма.

Большое значение для управления физическим развитием имеет биологический закон упражняемой и закон единства форм и функций организма в его деятельности. Эти законы являются отправными при выборе средств и методов в каждом конкретном случае.

Физическая подготовленность – одна из сторон физического воспитания, связанная с развитием физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости, координационных способностей, гибкости) и степени владения двигательными умениями и навыками, необходимыми для успешного осуществления определенного рода деятельности человека (профессиональный труд, воинская служба, спорт). Необходимый уровень физической подготовленности достигается в процессе воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями. Такой подход подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой и иной деятельности.

Физическая подготовка и ее результат – физическая подготовленность – могут носить как общий характер (общая физическая подготовка – ОФП), так и направленный на определенный вид деятельности (специальная физическая подготовка – СФП).

Общая физическая подготовка ориентирована на достижение определенного уровня развития физических качеств, на овладение жизненно необходимыми умениями и навыками и является одной из основных составляющих процесса физического воспитания.

На основе общей физической подготовки строится специальная физическая подготовка, в частности спортивная и профессионально-прикладная физическая подготовка.

Спортивная физическая подготовка направлена на развитие тех физических качеств и совершенствование тех двигательных умений и навыков, которые обеспечивают успех в определенном виде спорта или отдельной его дисциплине.

Профессионально-прикладная физическая подготовка обеспечивает развитие и совершенствование профессионально важных физических и психофизиологических качеств, а также повышение общей и неспецифической устойчивости организма к условиям трудовой деятельности.

Социальное здоровье – это мера социальной активности, деятельного отношения человеческого индивидуума к миру. Социальное здоровье заключается в способности формировать и использовать для самосохранения субъективные представления людей о внешнем мире и их роли в нем. Данная составляющая здоровья отражает социальные связи, ресурсы, способность к общению и его качество. Оно измеряется способностью выживания в социально-экономической и политической среде и может быть выражено отношением того, что личность получает от общества, на единицу того, что она дает обществу.

Социальное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками социального здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть «нравственным уродом», если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя «душе лениться».

Литература

1. Амосов Я. М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000.

3. Бальсевич В. К. Онтокинезология человека. – М.: Теория и методика физической культуры, 2000.
4. Брушлшский А. В. Проблемы субъекта в психологической науке // Психологический журнал. – 1991. – №6.
5. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. – М.: Академия, 2001.
6. Жук Е. Г. Научные основы совершенствования здоровья и системы управления им. – Смоленск, 1997.
7. Казначеев В. П. Очерки теории и практики экологии человека. – М.: Наука, 1983.
8. Калью И. И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация. – М.: ВНИИМИ, 1988.
9. Каченовский М. Б. Введение в валеологическую педагогику. – Минск: НИО, 1997.
10. Киколов А. И. Обучение и здоровье: метод, пособие для студ. и препод, вузов. – М.: Высш. шк., 1985.

Статья рекомендована к печати на заседании кафедры физической культуры
(протокол №4 от 09 ноября 2016 года)

Health physical and social

F. G. Aminev, L. R. Fayzullina, G. M. Polko*

Bashkir State University, Sibay Branch (Institute)

21 Belova Street, 453833 Sibay, Republic of Bashkortostan, Russia.

**Email: gulfia77@mail.ru*

The relevance of the article lies in the relationship and the interaction of mental and physical forces of the body.

Keywords: health, health indicators, physical training, special physical training.