

ной и социальной среды. Принцип саморазвития, единства соматического, психического, физического и социального, принцип целевой организации является одним из основных принципов психологической науки и служит основой для понимания и определения здорового образа жизни как психологической категории.

Понимание здоровья и здорового образа жизни, условий, обеспечивающих развитие и саморазвитие личности, а не только ее гомеостаз, имеет важное методологическое значение. Во-первых, это дает возможность изучать данную проблему в комплексе наук о человеке, ибо процессу саморазвития личности с учетом даже его гетерохронности подвержены все стороны: психическая, физическая, биологическая, социальная и т.п. Во-вторых, укрепление здоровья человека, обеспечивающее его развитие и саморазвитие, происходит под влиянием как биологических, так и социальных факторов.

Оно обусловлено как общественными нормами, предписаниями, так и осознанием личной ответственности каждого человека за состояние своего здоровья. Отсюда — и формирование у человека здорового образа жизни должно рассматриваться не только как формирование его сознания, но и как создание приемлемых, комфортных условий обитания со стороны общества. В-третьих, саморазвитие личности всегда носит культурно-исторический характер. В разных культурно-исторических формациях здоровье ее членов рассматривалось с точки зрения культуры общества. Именно культура и ее формы (остенсивные, императивные, аксиологические формы и формы-принципы) определяют содержание сознания его членов, тип социального поведения, приемы саморегуляции состояний и поведения.

В.Ф. Свитин, М.Ф. Маневский
БГЭУ (Минск)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

В последние годы в Республике Беларусь обострилась проблема состояния здоровья подрастающего поколения. Согласно данным медицинских осмотров в БГЭУ, с 2003 по 2006 г. почти половина студентов имеют отклонения в состоянии здоровья.

Особую озабоченность вызывает резкое увеличение количества студентов, страдающих заболеваниями опорно-двигательного аппарата. В частности, на 20 % возросло число студентов с заболева-

ниями сколиозов и остеохондрозов (грудного, шейного и поясничного отделов позвоночника), практически 60—70 % имеют различные дефекты осанки.

Как известно, одним из наиболее эффективных средств профилактики и лечения этих и других заболеваний являются силовые физические упражнения, выполняемые в тренажерных залах.

Однако для того, чтобы добиться многообразных положительных эффектов, такие занятия должны иметь ярко выраженную оздоровительную направленность. Задачами здесь являются: профилактика и лечение заболеваний (опорно-двигательного аппарата, обмена веществ и др.); коррекция осанки и телосложения; снятие стрессов, увеличение работоспособности (физической, умственной); повышение уровня функциональной подготовленности и показателей физического развития.

Следует отметить, что, хотя оздоровительное направление занятий силовыми упражнениями базируется на основных принципах, средствах и методах спортивного бодибилдинга, оно имеет свою специфику и отличительные особенности.

В связи с вышеизложенным была сформулирована цель настоящего исследования: разработать методические рекомендации по использованию тренажерных устройств в лечении и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Разработаны специализированные программы, направленные на исправление дефектов осанки, профилактику и лечение сколиозов и остеохондрозов — грудного, шейного и поясничного отделов позвоночника.

Применение в учебном процессе основного и специального учебных отделений показало их высокую эффективность. Разработанные комплексы упражнений могут использоваться студентами разных возрастных групп и специализаций.

Е.Д. Смоленко
ВГУ им. П.М. Машерова (Витебск)

ГЕНДЕРНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА В ВУЗЕ

Ухудшение здоровья населения Республики Беларусь на фоне снижения рождаемости и старения населения неизбежно повлечет за собой демографический кризис, приведет к депопуляции на государственном уровне. Особенно тревожным фактом сегодняшнего дня, подтверждающим эти пессимистические прогнозы, являются