Категория: Терминология профилактической медицины
Просмотров: 4179

Воспитание – целенаправленное, систематическое формирование ведущих духовных и физических черт и характеристик индивидуума и личности в целом. С одной стороны, воспитание тесно связано с обучением, а обучение при этом рассматривается как одно из важнейших воспитательных средств. С другой стороны, воспитание в глобальном смысле достигается целевым укладом жизни, наличием сильных и целостных личностей в обществе и ближайшем окружении, являющихся примером для формирования ориентиров и поведенческих стереотипов у воспитуемых. Решительным интегративным позитивным этапом воспитания является проявление потребности личности к самовоспитанию, самосовершенствованию. Формы, содержание, организация воспитательного процесса от целеполагания до метода в значительной степени определяются уровнем и состоянием экономических и общественных отношений. Так, целевой процесс формирования здорового образа жизни следует системно увязывать с качественными характеристиками образа жизни вообще.

Выносливость – сугубо индивидуальная (как конституциональная и функциональная характеристика субъекта) способность человека адекватно противостоять различным факторам внешней среды, в том числе стрессу, физическим нагрузкам, утомлению и иным патогенным и нозогенным факторам внешней среды, с возможностью сохранения адаптивности и реализации максимальной или адекватной работоспособности без снижения её продуктивности и эффективности. Выделяют специальную и общую выносливость. Общая выносливость – это совокупность функциональных возможностей организма, в целом определяющих способность организма к продолжительному выполнению работы с высокой эффективностью, но с умеренной интенсивностью, что составляет неспецифическую основу работоспособности (этим методом вырабатываются аэробные способности организма). К проявлениям специальной выносливости относят выносливость к сложнокоординированной и силовой работе, скоростно-силовой и гликолитической анаэробной работе, статическую выносливость и др. Физиологической основой оценки общей выносливости является сохранение работоспособности именно в аэробных условиях, что обеспечивает выработку кинетической энергии и способствует быстрому восстановлению после работы любой продолжительности и интенсивности. Выносливость оценивается временным периодом, в течение которого выполняется определённая работа с определённой интенсивностью.

Опубликовано в составе монографии:

УДК 616-084

ББК 51.1(2)5

Phoca PDF

А23

Терминология профилактической медицины: **моногр. / А.Е. Агапитов, Д.В. Пивень.** – 2-е изд., перераб. и доп. – Иркутск: РИО ГБОУ ДПО ИГМАПО, **2013.** – 172 с.

© Агапитов А.Е., Пивень Д.В., кафедра общественного здоровья и здравоохранения ГБОУ ДПО "ИГМАПО Минздрава России", **2013**

Веб-публикация: **Андрей Таевский** в составе проектов:

ЭкспертЗдравСервис

Миссия профилактической медицины

Все права защищены. При копировании материала ссылка на источник обязательна.

Phoca PDF