

последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, бани (сауны), оксигенотерапия, адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы, игловоздействие, электростимуляция, электросон, аэроионизация, музыка (цветомузыка).

Самым простым и эффективным средством для создания психологического уравновешивания организма считается аутогенная тренировка, которую, в первую очередь, необходимо направлять на формирование психологической устойчивости и хорошего состояния нервной системы.

Аутогенная тренировка является одним из методов управления состоянием психологического настроения человека. Она направлена на лечение нервных стрессов и используется с целью совершенствования психологических качеств человека на преодоление волнения, а также профилактики нервного переутомления.

Аутогенная тренировка состоит из специальных упражнений, направленных на формирование у человека навыков сознательного воздействия на различные функции организма через самовнушение. Самовнушение лучше всего протекает на фоне общего мышечного расслабления.

С помощью специально подобранных упражнений аутогенной тренировки занимающийся учится, используя самовнушение, легко вызвать у себя состояние расслабления, которое активизирует восстановительные процессы в нервной и мышечной системах.

Другими способами для создания психологического уравновешивания организма занимающихся рекомендуется применять психомышечную тренировку. Считается, что занимающиеся, которые усвоили технику применения упражнений, входящих в психомышечную тренировку, могут легко и быстро снимать нервные и эмоциональные напряжения и подготавливают организм к предстоящей физической работе.

Исследования тренировочного процесса пловцов, борцов показали, что сочетанное применение бани, массажа и горячей (гипертермической) ванны приводит к значительным изменениям в показателях ЭКГ (снижению коронарного крово-

обращения, нарушению ритма и т.д.). Так как эти процедуры обладают кумуляционным эффектом, применять их одновременно не рекомендуется: это может привести к значительному утомлению и отсутствию эффекта восстановления спортивной работоспособности.

Баня является достаточно нагрузочной процедурой. В русской бане с ее высокой влажностью воздуха и затрудненным газообменом система легочного кровообращения испытывает еще большую нагрузку, чем в сауне. Высокая влажность воздуха затрудняет испарение пота с кожных покровов, вследствие усиления обменных процессов и кровообращения увеличивается теплопродукция, что влечет за собой перегревание организма. В этой связи баню рекомендуется посещать в дни отдыха, сочетая ее с плаванием в холодной воде или холодным душем. Это значительно стимулирует деятельность терморегуляторных механизмов. Рекомендуется 2-3 захода в баню (один - с веником) по 5 - 10 мин. Определяя дозировку, необходимо учитывать индивидуальные особенности и функциональное состояние спортсмена.

Баня способствует улучшению легочной вентиляции, центрального и периферического кровообращения, обмена веществ. Эффект зависит от температуры и влажности воздуха, взаимоотношения этих показателей и целого ряда других факторов.

В процессе напряженных тренировок и особенно соревнований питание является одним из ведущих факторов повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и борьбы с утомлением.

Благодаря обмену энергии в организме - одному из главных и постоянных проявлений его жизнедеятельности - обеспечиваются рост и развитие, поддерживаются стабильность морфологических структур, способность их к самообновлению и самовосстановлению, а также высокая степень функциональной организации биологических систем. Изменения в обмене веществ, обнаруживаемые при высоком физическом и нервно-эмоциональном напряжении показывают, что в этих условиях потребность в некоторых питательных веществах, в частности в белках и витаминах, повышается. С увеличением физической нагрузки растут энергозатраты, для восполнения которых требуется определенный набор питательных веществ, поступающих в организм с пищей.

УДК 796

*Пасичниченко В.А., Яковлева Т.Е., Давиденко Д.Н.*

## О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

При формировании здорового образа жизни студенческой молодежи важно обладать необходимой базой теоретических знаний по физиологическим основам занятий оздоровительной физической культурой. Требуется иметь четкое представление о здоровье и его компонентах, здоровье и образе жизни, гиподинамии и ее влиянии на состояние организма, а также влиянии физических упражнений на функциональные системы организма. Именно этим вопросам и посвящено настоящее сообщение.

Важнейшей ценностью для человека является здоровье. «Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён ум» (Геродот).

*Яковлева Тамара Евгеньевна, ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного технологического университета.*

*Беларусь, БГТУ, 220050, г. Минск, ул. Свердлова, 13а.*

*Давиденко Дмитрий Николаевич, профессор кафедры физического воспитания и спорта Санкт-Петербургского государственного политехнического университета.*

*Россия, СПбГПУ, 195251, Санкт-Петербург, ул. Политехническая, 29.*

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) указано, что «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов».

В медико-биологической литературе дают различные определения здоровья, каждое из которых подчеркивает важность того или иного аспекта комплексной характеристики этого состояния организма.

Из определений понятия здоровья очевидно, что оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания.

Состояние здоровья формируется в результате взаимодей-

ствия экзогенных (природных и социальных) и эндогенных (наследственность, конституция, пол, возраст) факторов.

Наиболее полно характеристика понятия «здоровье» дана в определении одного из основоположников валеологии В.П. Петленко: «Здоровье представляет собой нормальное психосоматическое состояние человека, способное реализовать свой потенциал телесных и духовных сил и оптимально удовлетворить систему материальных, духовных и социальных потребностей».

Из вышесказанного очевидно, что понятие «здоровье» имеет комплексный характер. Правильное понимание здоровья как многокомпонентного явления, конечно, зависит от общей культуры и знаний человека. К сожалению, у многих (особенно молодых) людей, когда они еще здоровы, нет понимания необходимости в сохранении и укреплении здоровья, нет потребности в здоровье. Значительная часть людей первую половину своей жизни растрчивает здоровье, а лишь потом, утратив его, начинают ощущать выраженную потребность в нем.

В настоящее время доказано, что в целом здоровье человека на 50–55 % определяется его образом жизни.

Образ жизни – это определенный вид (тип) жизнедеятельности человека, который характеризуется особенностями его повседневной жизни охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения.

При анализе образа жизни обычно рассматриваются различные виды деятельности: профессиональная, общественная, социально-культурная, бытовая и другие. Иными словами, главное в образе жизни человека является то, как живет он (или социальная группа), каковы основные способы и формы жизнедеятельности. При этом следует иметь в виду, что каждая из социальных групп (студенчество можно и нужно рассматривать как специфическую социальную группу) имеет свои отличия в образе жизни, свои ценности, установки, эталоны поведения и т.д. Будучи обусловленным в значительной степени социально-экономическими условиями, образ жизни находится в зависимости от мотивов деятельности конкретного человека, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей.

Образ жизни студенческой молодежи также имеет свои специфические черты, связанные с особенностями возрастного характера, спецификой учебной деятельности, условиями быта, отдыха и ряда других факторов.

Концентрированным выражением взаимосвязи образа жизни и здоровья человека является понятие «здоровый образ жизни», который объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для здоровья условиях.

Здоровый образ жизни выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития здоровья.

Важно при этом иметь в виду, что для здорового образа жизни недостаточно сосредотачивать усилия лишь на преодолении факторов риска возникновения различных заболеваний: борьбе с алкоголизмом, табакокурением, наркоманией, гиподинамией, нерациональным питанием, конфликтными отношениями (хотя это имеет большое оздоровительное значение).

Здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Он должен быть эстетичным, нравственным и волевым. Кроме социальных, здоровый образ жизни предполагает и биологические принципы.

Он должен быть возрастным, обеспечен энергетически, укрепляющим, ритмичным и аскетичным.

Анализируя сущность социальных и биологических принципов здорового образа жизни, можно легко убедиться, что соблюдение большинства из них является необходимым условием для формирования физически культурного человека.

В настоящее время недостаток мышечных напряжений в труде и в быту оказывает неблагоприятное влияние на организм человека. С целью коррекции создавшегося положения можно успешно применять физические упражнения.

Значение необходимости для организма мышечных нагрузок особенно проявляется при гиподинамии – снижении мышечных усилий и при гипокинезии – снижении двигательной активности. Недостаточная двигательная активность сопровождается атрофией и дегенерацией скелетных мышц. Мышечные волокна становятся тоньше, вес мышц уменьшается, снижается мышечная сила, тонус мышц и т.д.

В результате гипокинезии (гиподинамии) существенные изменения наблюдаются в виде нарушения координации движений.

Продолжительная гипокинезия отражается и на функциях ряда сенсорных систем. В частности, отмечено ухудшение состояния зрительного, вестибулярного и двигательного анализаторов. Кроме того, наблюдается также изменения в системе кровообращения, уменьшение размеров сердца, снижение ударного и минутного объемов крови, учащение пульса, уменьшение массы циркулирующей крови, объема легочной вентиляции. Во время мышечной работы экономичность вегетативных функций снижается, вследствие чего при тех же самых мышечных нагрузках увеличивается как кислородный запрос, так и кислородный долг.

Двигательная активность – это одно из важнейших условий здорового образа жизни. Для организма двигательная активность является физиологической потребностью.

Без необходимого объема движений организм не может накапливать энергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности и для противостояния стрессу. Действительно, мышечные напряжения, контрастные температурные воздействия, солнечная радиация, умеренная гипоксия – все это стресс, который в определенной своей мере полезен, необходим организму. Иными словами, без определенного объема двигательной активности человек не может воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в него природой, не дожить до почтенной старости, не может быть здоровым и счастливым.

Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения. Занятия физической культурой способствуют улучшению координации деятельности нервных центров, более точной ориентации человека в пространстве, улучшают процессы мышления, памяти, концентрации внимания, повышают функциональные резервы многих органов и систем организма.

Помимо влияния на отдельные двигательные и вегетативные функции, различия в режиме мышечной деятельности могут отражаться и на общей резистентности организма при действии на него различных неблагоприятных факторов внешней среды. Мышечная деятельность способствует снижению заболеваемости.

Важное значение имеют утренние физические упражнения. Они важны, во-первых, для быстрого повышения работоспособности человека после сна; во-вторых, для укрепления здоровья и закаливания организма; в-третьих, для регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма и развития быстроты, выносливости, силы и координированности при двигательной деятельности.

Положительное значение оказывают упражнения, проводимые в течение рабочего дня и после его окончания. Это, в частности, обусловлено включением механизма активного отдыха, способствующего более быстрому восстановлению

нарушенных в результате развития утомления различных функций организма, связанных с производственным трудом. Эти упражнения являются также эффективным средством снятия нервно-психического напряжения.

Среди многочисленных форм занятий оздоровительной физической культурой особое значение имеют ритмическая гимнастика, шейпинг, плавание, велосипедные прогулки, спортивные игры, ходьба на лыжах, бег и некоторые другие.

К настоящему времени с целью эффективной борьбы с гиподинамией разработан и практически апробирован целый ряд авторских методик физического воспитания. Данные методики предназначены для широкого использования. Основные их достоинства – доступность, простота реализации, объяснимая и понятная эффективность. Это, прежде всего, системы Купера (контролируемые беговые нагрузки), Амосова (режим 1000 движений), Лидьярда (бег ради жизни), Моргауза (всего 30 мин спорта в неделю на фоне повседневной физической нагрузки, учитывающая правила: если можешь сидеть, а не лежать – сиди, если можешь стоять, а не сидеть – стой, если можешь двигаться – двигайся); скрытая изометрическая гимнастика по Томпсону (произвольное поочередное сокра-

щение мышц тела без изменения их длины в течение всей «бодрствующей» части суток) и т.д.

Естественно, что выбор того или иного способа, методики, системы соотносится с реальной обстановкой, возможностями, запросами, иногда является делом индивидуального вкуса и интереса.

Совершенно очевидно, что сама по себе физическая активность не дает оздоровительного эффекта, если ею пользоваться неправильно. Физическая нагрузка должна носить оптимальный характер для каждого человека. Необходимо соблюдать ряд принципов, которые гарантируют положительный оздоровительный эффект. Главные из них – постепенность и последовательность, повторность и систематичность, индивидуализация и регулярность физических тренировок.

Таким образом, залогом сохранения здоровья является здоровый образ жизни. Очевидно, что если человек не будет любить жизнь, бороться за полноценное духовное и физическое долголетие, то никакая современная наука, лекарства и рецепты не помогут. Важное значение в формировании здорового образа жизни и в сохранении и укреплении здоровья имеет приобщение человека к физической культуре, являющейся неотъемлемой частью общей культуры человека.

УДК 796

*Савко Э.И., Жук А.В., Жук М.В.*

## КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Дать определение понятию «здоровье» достаточно сложно. Рассматривать его без учета социальной сущности человека – значит изучать не целостное явление, а лишь только его биологическую сторону – организм. Все имеющиеся определения носят либо односторонний, либо слишком приблизительный характер. Даже формулировка ВОЗ «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов» слишком обобщенна. Понятие «здоровый человек» зависит от объективных и субъективных факторов, которые в каждом конкретном случае отражают патологические изменения и степень их компенсации защитными силами организма. Сложность, разноплановость и относительность определений здоровья и нормы, их методологический характер, делают их малодоступными для практиков – педагогов, учителей, методистов, тренеров, которые должны ориентироваться на эти понятия, решая оздоровительные задачи, формируя здоровье своих «практически здоровых» и нездоровых воспитанников. В определениях понятия «здоровье» всегда проявляется профессиональный уклон.

На современном этапе выделим адаптивный эталон здоровья, отражающий приспособление индивида к окружающей среде. Адаптивная модель здоровья сформировалась в границах тех теорий, которые, опираясь на фундаментальное свойство организма к адаптации, развивает представление о здоровье человека, исходя из его биосоциальной природы, претерпевающей изменения в процессе адаптации к окружающему миру. Здоровье человека – одна из наиболее сложных комплексных проблем современной науки и является ведущей в социальном развитии общества, сохранении человечества в условиях экологических и социальных катаклизмов, проблема здоровья неотделима от человека, она возникла

вместе с ним и изменяется соответственно человеческой культуре. Только здоровый человек может решить свою историческую миссию на Земле.

Комплексный подход к здоровью позволяет считать физическую культуру самообразующим фактором, являющимся фундаментом индивидуального здоровья человека, процесса самосовершенствования, самореализации и самосоздания личности. Главная и наиболее важная проблема самосоздания личности – это проблема здоровья человека. Осознание индивидом проблемы здоровья – это переход в качественно новое духовное состояние, которое можно характеризовать как достижение духовной зрелости. Самосознание вырабатывает идеальные образцы не только жизненных ситуаций, но и здоровья. Эти образцы служат ориентацией практической жизни и здоровья человека. Деятельность – превращает идеальное в реальное.

Физические упражнения как специально организованные двигательные действия являются основными средствами физической культуры, с помощью которых обеспечивается совершенствование телесной природы человека. В основе их воздействия на организм лежит «следовой» эффект, который от повторения к повторению упражнения наслаивается, закрепляется и в конечном итоге приводит к расширению адаптационных резервов, т.е. к состоянию тренированности.

Это обусловлено объективными закономерностями, в зависимости от которых физические упражнения обеспечивают свое целевое назначение – вызвать в организме адаптивные изменения, ведущие в последующем к повышению работоспособности и расширению функциональных резервов организма. Чтобы это произошло и выполнение упражнений достигло предполагаемого эффекта, необходима их последовательность, постепенность, повышение нагрузки и постоянное

*Савко Эмилия Иосифовна, аспирант Белорусского государственного университета транспорта.*

*Беларусь, БелГУТ, 246653, г. Гомель, ул. Кирова, 34.*

*Жук Марина Васильевна, лаборант Брестского государственного технического университета.*

*Беларусь, БГТУ, 224017, г. Брест, ул. Масковская, 267.*