

тоспособности и потенциальных возможностей пловца, а во втором – ухудшение общего состояния и, следовательно, несоответствие тренировочных нагрузок функциональным возможностям конкретного спортсмена.

Таким образом, благодаря простоте, наглядности и высокой информативности метод корреляционной ритмографии можно рекомендовать тренерам по плаванию для использования в своей практической работе. Синусовая аритмия может служить надежным индикатором готовности пловцов к предстоящим соревнованиям и применяться в экспресс-оценке функционального состояния организма пловца.

ЛИТЕРАТУРА

1. Парин В.В., Баевский Р.М., Волков Ю.Н., Газенко О.В. Космическая кардиология. – Л.: Медицина, 1967.
2. Дембо А.Г., Земцовский Э.В. О значении исследования сердечного ритма в спортивной медицине // Теория и практика физической культуры. – 1980. -№3. – С.13-15.
3. Пасичниченко В.А., Иванченко Е.И. Изучение функционального состояния системы кровообращения у пловцов // Плавание. – 1982. – С.38-40.
4. Пасичниченко В.А. Педагогический контроль в оценке состояния пловцов // Методические рекомендации. – Мн., 1998.
5. Сидоренко Г.И., Афанасьев Г.К., Никитин Я.Г. Анализ сердечного ритма и его нарушений с помощью попарного распределения R-R интервалов ЭКГ // Здравоохранение Белоруссии. – 1974. - №10. – С.7-11.

УДК 612 176

В. А. Пасичниченко, доцент, член-корреспондент БПА;
Д. Н. Давиденко, профессор, академик БПА

О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

In this work the essence and criteria of the notion "health" are examined, the way of achieving healthy way of life and its reflection place in students life.

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

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".

В настоящее время уровень здоровья населения в целом рассматривается как показатель уровня развития общества и по рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) характеризуется показателями рождаемости и смертности (общей, младенческой, детской, материнской), продолжительности жизни, а также показателями инфекционной заболеваемости, дистрофии вследствие хронического недоедания, числа абортотв и т.д.

Принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья: соматическое здоровье (состояние органов и систем органов человеческого организма), физическое (уро-

вень развития функциональных возможностей органов и систем организма); психическое (состояние психической сферы человека) и нравственное (комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека). Из сказанного очевидно, что понятие "здоровье" имеет комплексный характер. Правильное понимание здоровья как многокомпонентного явления, конечно, зависит от общей культуры и знаний человека. К сожалению, у некоторых молодых людей, когда они еще физически и соматически здоровы, нет понимания необходимости в сохранении и укреплении здоровья, нет потребности в здоровье. Значительная часть людей в первую половину своей жизни растрчивает здоровье, и лишь потом, утратив его, начинает ощущать выраженную потребность в нем.

Здоровье человека, возникновение тех или иных заболеваний, их течение и исход, продолжительность жизни зависят от большого количества факторов. К основным факторам, укрепляющим здоровье, относятся: отсутствие вредных привычек, рациональное питание, адекватная физическая нагрузка, здоровый психологический климат, внимательное отношение к своему здоровью, сексуальное поведение, направленное на создание семьи и деторождение. Основными факторами образа жизни, ухудшающими здоровье, являются: курение, алкоголь, наркомания, токсикомания, злоупотребление лекарственными средствами, несбалансированное в количественном и качественном отношении питание, гиподинамия и гипердинамия, стрессовые ситуации, недостаточная медицинская активность, сексуальное поведение, способствующее возникновению половых заболеваний и непланируемой беременности.

К основным факторам внешней среды, определяющим здоровье, относятся: условия обучения и труда, факторы производства, материально-бытовые условия, климатические и природные условия, степень чистоты обитания и т.д.

Главными биологическими факторами, детерминирующими здоровье, являются наследственность, возрастные, половые и конституционные особенности организма.

Факторы медицинской помощи определяются качеством медицинского обслуживания населения.

Проведение комплексных общенациональных программ, способствующих привлечению населения к образу жизни, укрепляющему здоровье, привело к существенному снижению заболеваний и смертности в ряде стран Америки и Европы.

Характерно, что снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в этих государствах прямо пропорционально увеличению массовости занятий физической культурой. Так, регулярно занимаются физическими упражнениями в Германии – 67% населения, во Франции – 38,3%, в Норвегии – 49%. В Австралии 51% населения занимается плаванием, 40% - велоспортом; многие совмещают несколько видов физической активности. В США в 1960 г. оздоровительной физкультурой занимались 25% населения, а в 1986 г. – уже 65%. В настоящее время оздоровительным бегом занимаются 35 млн. американцев, плаванием – 20 млн., теннисом – 15 млн., ускоренной оздоровительной ходьбой – 73 млн. В результате смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в США за последнее десятилетие снизилась на 25%.

В Японии интенсивной физической тренировкой (ходьба, велосипед, бег, плавание) занимаются около 80% взрослого населения, а смертность в этой стране самая низкая в мире.

Основным фактором, определяющим здоровье человека, является его образ жизни (определенный тип жизнедеятельности человека). Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятель-

ность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения. Образ жизни – один из критериев общественного прогресса, это "лицо" человека.

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

Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Оценивая роль каждой из категорий образа жизни в формировании здоровья, следует отметить, что при равных возможностях первых двух (уровень и качество), носящих общественный характер, здоровье человека в значительной мере зависит от стиля жизни, который в большой степени носит персонифицированный характер и определяется историческими, национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями (образ).

В процессе жизни каждого человека должны удовлетворяться материальные и духовные потребности, а поведение должно быть направлено на реализацию этих потребностей. У каждой личности при одинаковом на данный момент уровне потребностей свой индивидуальный способ их удовлетворения, поэтому поведение у людей разное и зависит оно в значительной степени от воспитания.

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

Здоровый образ жизни выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного (индивидуального) и общественного здоровья.

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

В настоящее время недостаток мышечных напряжений в труде, в быту и при передвижениях оказывает неблагоприятное влияние, лишая организм мышечных усилий. С целью коррекции создавшегося положения можно успешно применять физические упражнения.

Недостаточная двигательная активность сопровождается атрофией и дегенерацией скелетных мышц. В результате гипокинезии (гиподинамии) существенные изменения наблюдаются в виде нарушения координации движений.

Продолжительная гипокинезия отражается и на функциях ряда сенсорных систем. Кроме того, наблюдаются также изменения в системе кровообращения, уменьшение объема сердца, ударного и минутного объемов крови, учащение пульса, уменьшение массы циркулирующей крови, объема легочной вентиляции. Во время мышечной работы снижается экономичность вегетативных функций.

Двигательная активность – это одно из важнейших условий здорового образа жизни. Для организма двигательная активность является физиологической потребностью. Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения. Занятия физической культурой способствуют улучшению координации деятельности нервных центров, более точной ориентации человека в про-

странстве, 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.

Отражение здорового образа жизни имеет место и в формах жизнедеятельности студентов. Исследованиями установлено, что из общего числа факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья студентов (принятого за 100%), на занятия физической культурой приходится 15-30%, на сон – 24-30%, на питание – 10-16%. На суммарное воздействие остальных факторов приходится 24-51%. Занятия физической культурой создают необходимые предпосылки и условия для здорового образа жизни.

Нередко молодые люди нарушают элементарные правила гигиены, быта, питания, сна и др. Так, до 27% студентов, проживающих в общежитиях, уходят на занятия без завтрака. В этом случае учебные занятия проходят при снижении работоспособности. Отход ко сну у 78% студентов затягивается до 1-2 ч ночи. Вследствие этого они не высыпаются, что сказывается на снижении умственной работоспособности в течение учебного дня.

До 59% студентов начинают самоподготовку в период от 20 до 24 ч. Ее продолжительность составляет в среднем 2,5-3,5 ч. Таким образом, получается, что значительная часть студентов выполняет ее за полночь. Учебный труд в столь позднее время требует повышенных затрат нервной энергии, отражается на качестве сна.

Около 36% студентов занимаются самоподготовкой и в выходные дни, предназначенные для отдыха, восстановления сил. До 62% студентов бывают на свежем воздухе менее 30 мин в день, 29% - до 1 ч при гигиенической норме 2 ч в день. К разнообразным закаливающим процедурам прибегают менее 2% студентов. Как следствие этого – вспышка простудных заболеваний в осенне-зимний и зимне-весенний периоды.

Средние затраты времени на занятия физической культурой в структуре свободного времени большинства студентов не превышают 5-9%. При этом, как правило, более высокие показатели наблюдаются на I-III курсах, а на старших снижаются: I курс – 6,2%, II курс – 5,4%, III курс – 2,6%, IV курс – 1,8%, V курс – 1,3%. У женщин эти затраты времени ниже, чем у мужчин.

Казалось бы, очевидно, что потребность в здоровье, обусловленная его ухудшением или утратой, сразу же активизирует действенную заботу человека о своем физическом и психическом благополучии. Однако довольно типичными являются факты, когда студенты, отягощенные болезнями, остро их ощущая, тем не менее не предпринимают экстренных мер, направленных на их устранение. Это еще раз подчеркивает, что забота человека о своем здоровье определяется не столько ухудшением его состояния, сколько положительным отношением к здоровью. Чем адекватнее отношение к здоровью, тем выше забота о нем.

В заключение следует отметить, что залогом сохранения здоровья является здоровый образ жизни. Однако, очевидно, что если человек не будет любить жизнь, бороться за полноценное духовное и физическое долголетие, то никакая современная наука, лекарства и рецепты не помогут. Для сохранения крепкого здоровья не следует надеяться ни на какие чудеса. Прежде всего необходимы высокая культура поведения и здоровый образ жизни, высокая культура жизни и культура мысли.