

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учеб. пособие / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 1999. –139 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
3. Медведева, О.А. Аэробика для студентов: метод. пособие / О.А. Медведева, Г.А. Зайцева. – М.: ИМСАМ, 2009. – 144 с.
4. Шиян, Б.М. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студентов нед. ин-тов и нед. училищ / Б.М. Шиян, Б.А. Алшмарин, Б.Н. Минаев. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.

К ВОПРОСУ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Бобр В.М., канд. биол. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его трудоспособность и обеспечивающая гармоничное развитие личности.

В настоящее время существует целый ряд определений, которые, как правило, содержат пять критериев, определяющих здоровье человека. К ним следует отнести: полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие; нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»; умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде; отсутствие болезни; способность к выполнению основных социальных функций.

Индивидуальное здоровье зависит от целого ряда обстоятельств. Так, 20 % здоровья приносят биологические факторы, в основном наследственность. Окружающая среда, с ее природными, техногенными и социальными факторами – тоже 20 %. Служба здравоохранения обеспечивает 10 % хорошего состояния организма. Оставшиеся 50 % всех составляющих наше здоровье – индивидуальный образ жизни.

Характер жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называют здоровым образом жизни. Это понятие предполагает рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий порядок жизни. Этот порядок основан на принципах нравственности и защищает от неблагоприятных воздействий окружающей среды, что позволяет на долгие годы сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными принципами нравственного здоровья являются сознательное отношение к труду, неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни, активное стремление к культуре.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга. Оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Физическое здоровье представляет такое естественное состояние организма, которое обуславливает нормальное функционирование всех его органов и систем организма в целом.

Здоровый образ жизни во многом содействует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей человека. Среди основных составляющих здорового образа жизни можно выделить: режим дня с учетом динамики индивидуальных биологических ритмов; умеренное и сбалансированное питание; достаточную двигательную активность; закалывание; личную гигиену, грамотное экологическое поведение; умение управлять своими эмоциями; отказ от вредных привычек; безопасность поведения в быту, на улице, на работе, обеспечивающее предупреждение травматизма.

Поэтому первым шагом к созданию индивидуальной системы здорового образа жизни является выработка твердой мотивации. Это должно быть личное, глубокое убеждение и уверенность в том, что других путей к здоровью, реализации благополучия своей семьи и общества не существует.

Решающее значение в индивидуальной системе здорового образа жизни имеет самоконтроль. Он приучает человека к активному наблюдению за своим состоянием.

Показатели самоконтроля условно можно разделить на субъективные и объективные. К первым относят самочувствие, оценку работоспособности, желание продолжать начатое дело, сон, аппетит, болезненные и тревожные ощущения.

Если говорить о самочувствии как о суммарном показателе, складывающемся из ощущений (бодрости, вялости, усталости, болей и др.), то его можно определить как хорошее, удовлетворительное или плохое.

Работоспособность зависит от общего состояния организма, а также от настроения, степени восстановления от предыдущей работы и может быть оценена как высокая, средняя и низкая.

К объективным показателям самоконтроля относят частоту пульса, дыхания, величину артериального давления, температуру тела, работоспособность двигательных анализаторов, устойчивость внимания и другие параметры, отражающие функциональное состояние различных систем организма.

Динамика и уровень работоспособности человека во многом определяется биологическими ритмами, которые можно наблюдать на всех уровнях организации живой материи от внутриклеточного до популяционного. Они развиваются в тесном взаимодействии с окружающей средой и являются результатом приспособления к тем факторам окружающей среды, которые протекают с четкой периодичностью.

Работоспособность человека в течение суток меняется в соответствии с суточными биологическими ритмами. Она имеет два подъема: с 10 часов до 12 часов утром и с 16 часов до 18 часов днем. Ночью работоспособность понижается, особенно с 1.00 до 5.00 часов. Индивидуальный ритм работоспособности полезно знать каждому человеку. Однако не всем людям свойственны однотипные колебания работоспособности.

«Жаворонки», например, энергично работают в первой половине дня, «совы» – вечером. Систематическое наблюдение за своим состоянием оказывает неоценимую помощь при планировании нагрузок на день, неделю и месяц. Это позволяет более рационально использовать время и реализовать свои возможности для решения поставленных задач.

Одним из факторов риска для здоровья человека является утомление, которое постепенно может перейти в переутомление.

Для профилактики переутомления необходимо научиться учитывать психологические аспекты своего состояния. Это значит, что любая нагрузка – умственная или физическая – должна быть реальной и соответствовать индивидуальным возможностям. Если данное задание превышает возможности, то может наступить перенапряжение, которое способно привести к серьезному психофизическому потрясению.

Для предупреждения таких последствий есть два пути. Нужно либо снизить требования до пределов имеющихся возможностей, либо попытаться увеличить свои возможности путем тренировки и профессиональной подготовки. Умение планировать свою нагрузку в соответствии со своими возможностями весьма важно в профилактике переутомления и в организации здорового образа жизни.

Физическая культура в развитии духовных и физических качеств занимает ведущее место в подготовке к активной плодотворной жизнедеятельности.

Физическая культура способна решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела.

Здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности и ценно тем, что является неременным условием его социальной активности и трудоспособности, посредством которых и достигается благополучие и счастье.

При этом следует помнить, что человек настолько совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка.

1. Белов, С.В. Безопасность жизнедеятельности / С.В. Белов. – М.: Высшая школа, 2009. – 247 с.
2. Куликов, Г.Б. Безопасность жизнедеятельности / Г.Б. Куликов. – М.: Мир книги, 2011. – 269 с.
3. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский; под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика-пресс, 2011 – 148 с.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

Боярина Ю.С., Цагельникова А.А., Цыганов О.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республики Беларусь

В наши дни теннис является быстро развивающимся видом спорта, который требует от спортсменов все более сложной и многосторонней подготовки. Ее необходимо начинать с самого раннего детства.

Начальный этап спортивной подготовки юных спортсменов является своеобразным фундаментом для укрепления здоровья занимающихся, повышения общего уровня функциональных возможностей организма, развития именно тех физических качеств, а также двигательных навыков и умений, которые определяются спецификой соревновательной деятельности.