

Здоровый образ жизни как объект теоретического осмысления

Бельский И.В., Кононов А.Н., Лаврова Л.Г.

Белорусский национальный технический университет

Теоретико-методический анализ литературы Н.М. Амосова, А. Каневска, А. Климберг, Е. Мартиновски, С.Д. Лаптенка и прикладные исследования авторов дают научное обоснование о здоровом образе жизни как категории, охватывающей диалектическую совокупность устоявшихся типичных форм и способов жизнедеятельности личности, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

В контексте данного теоретического определения наиболее рельефно выражена диалектическая взаимосвязь объективных и субъективных факторов формирования здорового образа студенческой молодежи.

По мнению ряда ученых именно образ жизни формирует здоровье, занимая от 50 до 55% удельного всех факторов, обуславливающих здоровье общества. В эту модель входят экологические факторы (20-25%), наследственность (20%), недостатки здравоохранения (10%).

Экологи, изучающие влияние различных факторов среди (природных и социальных) на здоровье человека, отводят им до 40-50%. То есть, по их мнению, именно экологический фактор есть главный источник ухудшения состояния здоровья человека. Например, в связи с нарушением экосистемы, особенно с высокой плотностью радиоактивного загрязнения, отмечается некоторый рост заболеваемости бронхитами, астмой, эмфиземой легких. Данные не требуют опровержения, но необходимы новые весомые доказательства, подтверждающие нарушение генной структуры человека, проживающего в различных неблагоприятных районах.

Итак, теоретические обобщения физкультурно-оздоровительной деятельности и конкретные исследования позволяют оценить факторы, оказывающие положительное влия-

ние на здоровье человека, и отрицательные факторы, которые не благоприятствуют здоровью. На рис. 1 представлены две сферы, характеризующие здоровый и нездоровый образ жизни.



Рис. 1. Характеристики образа жизни

В заключение следует отметить, что активность, проявленная, прежде всего индивидуумом по сохранению здоровья с учетом вышеназванных факторов, отразится на состоянии здоровья семьи (микросреды), студенческого (производственного) коллектива (макросреды) и на показателях общественного здоровья.

УДК 796092

Психологические средства в соревновательной деятельности спортсменов

Кононов А.Н.

Белорусский национальный технический университет

Многолетние наблюдения выявили бесспорную зависимость между результатами деятельности человека и его психологическим состоянием. Угнетение или радостное возбуждение сразу же сказываются на качестве работы. В сложном процессе строительства собственного тела малейшие нюансы психического состояния мгновенно отражаются на результатах.

Ни для кого не секрет, что такое вдохновение — состояние необычайной легкости и подъема, когда без особого труда решаются самые сложные задачи, исчезают пределы возможного. Без этого состояния любое творчество невозможно.

Спорт — это тоже творчество, а высокий уровень мастерства в спорте граничит с искусством. И нет человека, достигшего больших результатов, который никогда не чувствовал "крыльев за спиной".

Но если вдохновению в искусстве присуща некая эфемерность, неуловимость, то в спорте это состояние более конкретно. Мало того, исследования доказали возможность его сознательного вызова.

Синонимом вдохновения в спорте стало понятие оптимального боевого состояния (ОБС) — наилучшей спортивной формы. Специальная психофизическая подготовка позволяет за считанные минуты мобилизовать все ресурсы, но эта видимая легкость основана на многолетней кропотливой и упорной работе.

ОБС глубоко индивидуально. Различают три его основных компонента: физический, эмоциональный и интеллектуальный.