

ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ ЧЕРЕЗ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

А.А. Кравчин, А.Ю. Филипский
Полесский государственный университет,

Здоровье – важнейшее достояние человека, основа его жизни, работоспособности, творческих успехов, семейного благополучия, настроения и долголетия. Здоровье народа отражает уровень жизни и санитарное благополучие страны, непосредственно влияет на продолжительность жизни и производительность труда, обороноспособность, экономику и благосостояние, нравственный климат и активность людей.

Технический прогресс, содействуя улучшению здоровья, за счет развития науки и медицины, улучшения экономических условий жизни, вместе с тем изменил образ жизни человека, создал новые проблемы для его здоровья и жизнедеятельности. Это проявилось в первую очередь резким

ростом заболеваемости сердечно-сосудистыми, нервно-психическими, обменными, злокачественными, аллергическими и иммунодефицитными заболеваниями.

Выделяют так называемые факторы риска, среди которых наряду с высокими темпами современной жизни, перееданием и ожирением, загрязнением окружающей среды, алкоголизмом, курением, наркоманией, появлением новых, ранее неизвестных болезнетворных факторов (ионизирующая радиация, вредные продукты промышленных предприятий и пр.) существенное значение имеет ограничение двигательной активности. Единственный способ преодоления «двигательного голода» современного человека, гипокинезии в его образе жизни — это активный отдых, физическая культура, спорт, туризм. Происходящее при этом повышение физической работоспособности приводит к увеличению компенсаторных способностей организма, тем самым, содействуя стабилизации и укреплению здоровья.

Под влиянием регулярной двигательной активности происходит перестройка на всех уровнях деятельности организма — центральном, системном, органном, клеточном. В результате, существенно повышаются защитные силы организма, его устойчивость к действию различных раздражителей и неблагоприятных факторов среды, психоэмоциональным перегрузкам, уменьшаются выраженность метаболических нарушений риска и риск «изнашивания» сердца, вероятность развития атеросклероза, ожирения, сахарного диабета, дегенеративных заболеваний суставов и многих других недугов, улучшаются показатели липидного обмена, повышаются фибринолитическая активность крови и уровень липидов высокой плотности.

Под влиянием активного двигательного режима наряду с уменьшением заболеваемости и длительности потери трудоспособности отчетливо улучшаются общее состояние и самочувствие человека, повышаются его работоспособность и способность противостоять утомлению, что дает большой экономический и социальный эффект.

Таким образом, есть основание считать, что оздоровительное значение двигательной активности — это общебиологическая закономерность, но действует она лишь при условии полного соответствия используемой физической нагрузки функциональным возможностям организма, рациональной тренировки и здорового образа жизни. В противном случае не только трудно добиться оздоровительного эффекта, но и возможно возникновение пред- и даже патологических состояний, развивающихся вследствие физического перенапряжения.

Важнейшими путями обеспечения полного оздоровительного эффекта физкультуры являются: рациональная дозировка физических упражнений с учётом возрастных особенностей организма, активное выполнение физических упражнений на открытом воздухе и лесопарковой зоне вдали от автомобильных дорог и промышленных предприятий, водные процедуры, банные процедуры, закаливание, массаж.

Научно-технический прогресс сделал многое для здоровья и блага человека: увеличилась средняя продолжительность жизни, практически ликвидированы многие инфекционные заболевания (оспа, тиф и др.), стали несравненно лучше условия труда и особенно быта. В то же время научно-технический прогресс принес с собой и целый ряд негативных явлений — пребывание человека на современном производстве сопряжено с очень быстрыми ритмами, высоким эмоциональным напряжением, внезапными переключениями на другие виды деятельности и, главное — естественная потребность человека в движении сейчас в должной степени не удовлетворяется.

Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, говорил Вильгельм Рааб, ученый «должны смириться с ожиданием смерти от заболеваний сердца, как наказанием за жизнь, проведенную в волнении, нажимании кнопок, поворачивании выключателей и т. д.».

Реально же сейчас сложилась такая ситуация, что в современном обществе, особенно у горожанина, уже нет других средств для укрепления здоровья и искусственного повышения его двигательной активности, кроме физической культуры и спорта. Физические упражнения должны восполнять недостаток в физическом труде, в двигательной активности современного человека.

В «новых» для организма человека условиях каждый из нас должен научиться оценивать свое физическое развитие, свои функциональные возможности, управлять своим организмом, грамотно использовать средства физической культуры и спорта.

Литература:

1. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры, Москва. «Физкультура и спорт», 1998.
2. Туманян Г.С., Мартиросов Э.Г. Телосложение и спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1976.
3. Черняховский А. Деловой успех и здоровье. — М.: Финвест, 1992.
4. Рейзин В.М. Физическая культура в жизни студента. Минск, Вышэйшая школа, 1986.

5. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру. М., Медицина, 1990.
6. Недвецкая Г.Д. Движения великий смысл. Минск, Польша, 1987.
7. Миронов В.М. Сегодня утром, завтра и ежедневно. Минск, Польша, 1988.