

УДК 681.3.069

А.О.Годлевский (гр. 1015/2), С.Б.Тихвинский, д.м.н., проф.

### **Здоровый образ жизни**

Физическое здоровье человека характеризуется рядом интегративных показателей: уровень и гармоничность физического и психического развития, физическая и умственная работоспособность, неспецифическая резистентность, резервы адаптации, морально-волевые и ценностно-мотивационные установки. Вместе с тем здоровье человека в значительной степени определяется состоянием окружающей среды и образом жизни людей. Здоровье человека трактуется как комплексное, целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной среды. Следует признать, что понятие «здоровье» весьма относительно. К критериям здоровья популяции людей относят: уровень рождаемости, здоровье потомства, генетическое разнообразие, приспособляемость к различным климатогеографическим условиям, готовность к выполнению разнообразных ролей и т.п.

Изучение и анализ проблем здоровья свидетельствуют, что к здоровью мы относим следующие главные законы:

**Постепенность** – это общий закон, относящийся к любым воздействиям физических факторов (в том числе и к физическим упражнениям). Пренебрежение этим законом приводит к печальному итогу.

**Систематичность** – в старину у силачей была своеобразная система тренировки. Они начинали с того, что поднимали и несли новорожденного бычка. По мере роста бычка вес его увеличивался и силачи, систематически перенося бычка на руках, увеличивали воздействие большего веса на свои мышцы.

**Познание** – необходимо познать особенности своего организма, знать его сильные и слабые стороны с целью укрепления своего тела и своей воли. Несомненно – человек обладает удивительными резервными возможностями организма, но они не беспредельны и имеют свои индивидуальные особенности.

Среди общих закономерностей жизнедеятельности человеческого организма можно выделить ритмичность. В современных условиях быстро развивается наука – биоритмология (ее синоним – хронобиология). Ученые установили, что у человека более 40 разных процессов, которые подчинены суточным, сезонным и многолетним ритмам. Как известно, жизнедеятельность нашего организма наиболее выражена в дневное время.

Наша работа позволяет сделать вывод, что всю жизнь человек должен подчинять своим биологическим ритмам, познав которые, он сможет успеть сделать значительно

больше. Биоритмологию необходимо использовать и в физическом воспитании, когда речь идет о перспективном планировании физических нагрузок по объему и интенсивности в микро-, мезо- и макроциклах тренировочных занятий.