

ДОРОПНЕВИЧ С.А., факультет ЭИС, гр. АС-32,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Н.И. Козлова, канд. пед. наук., доцент,
заведующая кафедрой ФВиС УО «БрГТУ»

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

Введение. Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации. Сохранение и развитие здоровья молодежи, формирование здорового образа жизни сегодня имеет приоритетное значение. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Цель работы – определить основные составляющие здорового образа жизни.

Методы исследования. В работе использовались такие методы научных исследований, как анализ и обобщение литературных источников.

Обсуждение результатов. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание [1]. Современный учебный процесс зачастую приводит к ухудшению состояния здоровья студентов. В ходе аналитического исследования определено, что, по данным ежегодных медицинских осмотров, 75% студентов имеют хронические заболевания, такие как: остеохондроз, сколиоз, плоскостопие, различные заболевания зрительных органов, нервно-психические расстройства и аллергические заболевания.

Выводы. В ходе изучения и анализа литературных источников было выявлено, что физическая культура должна рассматриваться как важное средство формирования у студентов здорового образа жизни, организации отдыха и досуга. Проблемой в формировании здорового образа жизни остается слабая мотивация его необходимости у населения. Зачастую оказывается, что гораздо большее внимание респонденты уделяют отдельным факторам здорового образа жизни, таким как питание, а не всему комплексу мер по его реализации, начиная с гигиенической гимнастики, соблюдению режима дня и др.

Литература

1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк. – М. : Академия, 2007. – 272 с.