

О. К. ГРИГОРЬЕВА

Научный руководитель – В. Н. Кудрицкий, канд. пед. наук, доцент,
Профессор Брест, БрГТУ

ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ

Приобщение студенческой молодёжи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. При этом должна возрастать роль самостоятельных занятий физическими упражнениями. Они способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры, спорта и туризма в быт и отдых студентов. Реализация задач по включению физической культуры в здоровый образ жизни каждым студентом должна рассматриваться как личностная, значимая и как общественно необходимая. Общими характеристиками понятия здорового образа жизни, необходимо считать комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие человека, укрепление его здоровья и повышение работоспособности человека. Научно доказано, что такие факторы, как двигательная активность, генетическая предрасположенность, образ жизни, влияние внешней среды и уровень развития здравоохранения существенно влияют на состояние здоровья человека.

Анализ исследований по данному вопросу показывает, что влияние образа жизни является наиболее значимым при возникновении таких заболеваний, как цирроз печени – вклад составляет 70%, сосудистые поражения мозга и транспортные травмы – 65%, ишемическая болезнь сердца – 60% и раковые заболевания – 45%.

Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья, профилактики различных неинфекционных заболеваний, особенно сердечно-сосудистых, диабета, ожирения и вредных привычек.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Соколов, В.А., Дребезов, С.И., Краева, Н. А. Некоторые нетрадиционные формы и методы оздоровления и самооздоровления человека/ В. А. Соколов, С. И. Дребезов, Н. А. Краева// Материалы V междунар. науч. практ. конф. – Минск, 21-22 декабря 2006г. – с.56-57