

О. В. ПАСТУХОВА

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

СОДЕРЖАНИЕ, ОБЪЁМ И ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ (ВЗРОСЛОГО, МОЛОДЕЖИ, ДЕТЕЙ).

За последние годы все большее распространение получают спортивно-развлекательные клубы. В них занимающиеся могут найти возможность выбрать многие формы двигательной активности, преимущественно игровой, которая способствует решению ряда социальных и психологических проблем: психической «разгрузке», компенсации недостатка положительных эмоций повседневной деятельности, оптимизации общения с окружающими.

В детском возрасте двигательная активность проявляется через естественную биологическую потребность растущего организма в движениях. Основной сюжетной линией поведения ребенка в этот период является игра, и он сам интуитивно, без вмешательства извне всегда безошибочно определяет для себя ее меру.

Некоторое снижение двигательной активности в школьные и студенческие годы компенсируется повышением интенсивности занятий. Закрепившиеся привычки к регулярным занятиям, к разумно организованному распорядку дня помогают поддерживать в течение учебного года хорошую работоспособность [1].

Исследования показывают, что организация спортивных занятий на производстве способствует снижению профессиональных заболеваний на 20-30%; повышению производительности труда на 7-10%; улучшению самочувствия в процессе труда, снижению уровня утомляемости у более чем 90% работников, продолжению трудоспособного возраста, снижению в 1,5 раза дней временной нетрудоспособности.

Природные факторы здоровья — компоненты природной среды, которые оказывают благоприятное влияние на функциональные системы и компенсаторные процессы в организме человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виленский, М. Я. Основы здорового образа жизни студента / М. Я. Виленский / Роль физической культуры в обеспечении здоровья // Физическая культура студента : Учеб. под ред. В. И. Ильинича – М.: Гардарики, 1999.– С. 170–171.