

Заключение. Благодаря многообразию танцевально-гимнастических комбинаций в аквааэробике возможно избирательное воздействие на определённые мышечные группы, а использование элементов ходьбы и бега в воде помогает дозировать нагрузку, разнообразить движения, сделать их более привлекательными.

Поскольку аквааэробика, как новый вид вызвала заметный интерес среди студентов, её вполне можно применять в учебных занятиях как средство для развития физических качеств.

Литература

1. Швец, Ю.М. Современные технологии в организации учебного процесса студентов основного учебного отделения / Ю.М. Швец.– Тезисы докладов VII региональной студенческой науч. метод. конф., посвященной 50-летию образования Брестского государственного университета «Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни».– Брест. : БрГТУ, 2016. – С. 59.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЗАЛОГ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В.А. ПАСИЧНИЧЕНКО, Е.Н. ДОЛИНИН, М.Е. ЯНЧУК

Гимназия №14, г. Минск

Могилевский институт МВД Республики Беларусь, г. Могилев

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Введение. В практике физического воспитания принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья: соматическое здоровье (состояние органов и систем органов человеческого организма), физическое (уровень развития функциональных возможностей органов и систем организма), психическое (состояние психической сферы человека) и нравственное (комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека). Из сказанного очевидно, что понятие “здоровье” имеет комплексный характер. Значительная часть людей в первую половину своей жизни растрчивает здоровье и лишь потом, утратив его, начинает ощущать выраженную потребность в нем. Возникновение тех или иных заболеваний, их течение и исход, продолжительность жизни зависят от большого количества факторов, к которым можно отнести следующие: отсутствие вредных привычек, рациональное питание, адекватная физическая нагрузка, здоровый психологический климат, внимательное отношение к своему здоровью, сексуальное поведение, направленное на создание семьи и деторождение. Основными факторами образа жизни, ухудшающими здоровье, являются: курение, алкоголь, наркомания, токсикомания, злоупотребление лекарственными средствами, несбалансированное в количественном и качественном отношении питание, гиподинамия и гипердинамия, стрессовые ситуации. К основным факторам внешней среды, определяющим здоровье, относятся: условия обучения и труда, факторы производства, материально-бытовые условия, климатические и природные условия, степень чистоты обитания.

Постановка проблемы. Влияние экологических факторов на здоровье человека оценивается примерно в 20-25% всех воздействий, 15-20% составляют биологические (наследственные) факторы, а на долю здравоохранения отводится 10%. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), первоочередной вопрос для здоровья – здоровый образ жизни. На этот фактор приходится от 50 до 55% удельного веса всех факторов, обуславливающих здоровье населения. Проведение комплексных общенациональных программ, способствующих привлечению населения к образу жизни, укрепляющему здоровье, привело к существенному снижению заболеваний и смертности в ряде стран Америки и Европы. Характерное снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в этих государствах прямо пропорционально увеличению массовости занятий физической культурой. Так, регулярно занимаются физическими упражнениями в Германии – 67% населения, во Франции – 38,3%, в Норвегии – 49%. В Австралии 51% населения занимается плаванием, 40% – велоспортом; многие совмещают несколько видов физической активности. В США в 1960 г. оздоровительной физкультурой занимались 25% населения, а в 2006 г. – уже 65%. В настоящее время оздоровительным бегом занимаются 35 млн американцев, плаванием – 20 млн, теннисом – 15 млн, ускоренной оздоровительной ходьбой – 73 млн. В результате, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в США за последнее десятилетие снизилась на 25%. В Японии интенсивной физической тренировкой (ходьба, велосипед, бег, плавание) занимаются около 80% взрослого населения, а смертность в этой стране самая низкая в мире. Доказано, что здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Важно при этом иметь в виду, что для здорового образа жизни прежде всего необходимо сосредоточивать усилия на преодолении факторов риска возникновения различных заболеваний, борьбе с алкоголизмом, табакокурением, наркоманией, гиподинамией, нерациональным питанием, конфликтными отношениями.

Важное место в сохранении здоровья имеет личная гигиена. Несоблюдение человеком элементов личной гигиены может сказаться на здоровье и других людей – членов семьи, соседей, коллектива, к которому он находится. Такой человек может стать причиной массового распространения инфекционных заболеваний, например гриппа, катара верхних дыхательных путей, дизентерии, туберкулеза и др. Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения.

Образ жизни – один из критериев общественного прогресса, это “лицо” человека. Будучи обусловленным в значительной степени социально-экономическими условиями, образ жизни находится в зависимости от мотивов деятельности конкретного человека, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей.

Образ жизни студенческой молодежи имеет свои специфические черты, связанные с особенностями возрастного характера, спецификой учебной деятельности, условиями быта, отдыха и ряда других факторов. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни. Оце-

нивая роль каждой из категорий образа жизни в формировании здоровья, следует отметить, что при равных возможностях первых двух (уровень и качество), носящих общественный характер, здоровье человека в значительной мере зависит от стиля жизни, который в большой степени носит персонифицированный характер и определяется историческими, национальными традициями и личностными наклонностями.

В процессе жизни каждого человека должны удовлетворяться материальные и духовные потребности, а поведение должно быть направлено на реализацию этих потребностей. У каждой личности при одинаковом на данный момент уровне потребностей свой индивидуальный способ их удовлетворения, поэтому поведение у людей разное и зависит в значительной степени от воспитания. Здоровый образ жизни выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного (индивидуального) и общественного здоровья. Здоровый образ жизни предполагает и биологические принципы. В настоящее время недостаток мышечных напряжений в труде, в быту и при передвижениях оказывает неблагоприятное влияние, лишая организм мышечных усилий.

С целью коррекции создавшегося положения можно успешно применять физические упражнения. Недостаточная двигательная активность сопровождается атрофией и дегенерацией скелетных мышц. В результате гипокинезии (гиподинамии) существенные изменения наблюдаются в виде нарушения координации движений. Продолжительная гипокинезия отражается и на функциях ряда сенсорных систем. В частности, отмечено ухудшение состояния зрительного, вестибулярного и двигательного анализаторов.

Кроме того, наблюдаются также изменения в системе кровообращения, уменьшение объема сердца, ударного и минутного объемов крови, учащение пульса, уменьшение массы циркулирующей крови, объема легочной вентиляции и снижением на 5-20% основного обмена. Во время мышечной работы снижается экономичность вегетативных функций, вследствие чего при тех же самых мышечных нагрузках увеличивается как кислородный запрос, так и кислородный долг. Наблюдается снижение функций эндокринных желез, в частности надпочечников.

Заключение. Для компенсации недостаточной подвижности рекомендуется использовать оздоровительные физические упражнения, которые будут способствовать улучшению координации деятельности нервных центров, более точной ориентации человека в пространстве, улучшают процессы мышления, памяти, концентрации внимания, повышения функциональных резервов органов и систем организма. Без необходимого объема движений организм не может накапливать энергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности для противостояния стрессу. Залогом сохранения здоровья является здоровый образ жизни. Однако если человек не будет бороться за полноценное духовное и физическое долголетие, то никакая современная наука, лекарства и рецепты не помогут. Для сохранения крепкого здоровья прежде всего необходимы высокая культура поведения и здоровый образ жизни, высокая культура жизни и культура мысли.

Литература

1. Юров, А.П. Оздоровительная физическая культура в вузе: учебно-методическое пособие / А.П. Юров. – М.:ВЛАДОС, 2009. – 463 с.