

Кузьмар М. Н., Дулькин С. М.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЁЖИ

Юридический колледж БГУ, Минск, Беларусь

В последнее время мы достаточно часто слышим фразу: «Здоровый образ жизни». ЗОЖ — это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранить нравственное и физическое здоровье.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье — это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Из этого следует, что можно говорить о трех видах здоровья: психического, нравственного и физического.

Наше психическое здоровье зависит от состояния центральной и периферической нервной системы, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, а так же развитием волевых качеств. Нравственное здоровье определяется моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, его сознательное отношение к труду, а так же соблюдать нормы морали.

Физическое здоровье — это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, исключение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закалывание, рациональное питание и т. д.

Одна из граней здорового образа жизни, это оптимальный двигательный режим, что является важнейшим условием здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развитие физических способностей, сохранение здоровья и двигательных навыков. Физическая культура и спорт, это одно из составляющих в воспитании личности молодежи.

Основные качества, которые могут характеризовать физическое развитие человека: сила, скорость, гибкость, ловкость и выносливость. Развитие всех этих качеств, способствует укреплению здоровья, но не делает организм устойчивым к болезнетворным воздействиям.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать такое качество как выносливость в сочетании с закалыванием и другими компонентами здорового образа жизни, это обеспечит молодому организму надежную защиту против многих болезней.

Проводя исследования в этой области, было доказано, что регулярные занятия физической культурой, способствуют не только укреплению здоровья, но и

существенно повышают эффективность производственной деятельности человека. Но не вся двигательная активность, выполняемая в процессе нашей жизни, является физическими упражнениями. Ими могут быть только те движения, которые специально подобраны на воздействие определённых органов и систем человека, развитие физических качеств и коррекции дефектов телосложения.

Оздоровительная физическая культура оказывает положительное влияние на человека, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила и нормы. Необходимо следить за состоянием здоровья — это нужно для того, чтобы не причинить вреда нашему организму при занятиях физическими упражнениями. При выполнении оздоровительных физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями: активизируется деятельность всех органов и систем. В результате чего расходуются энергетические ресурсы, улучшается тонус центральной нервной системы, повышается эластичность мышц, укрепляется костно-связочная аппарат. У человека улучшается физическая подготовленность, нагрузка переносятся гораздо легче, а то, что ранее было не доступно, становится ежедневной физической потребностью. Занимающиеся оздоровительной физической культурой, обладают отличным самочувствием, желанием заниматься физическими упражнениями, находятся в хорошем настроении. При правильно разработанных нагрузках и регулярных занятиях, тренированность организма улучшается, а нахождение в хорошей физической форме сделает вашу жизнь гораздо счастливее и прекрасней.

Занятие физическими упражнениями стимулирует обменные процессы организма, укрепляет сердечно-сосудистую систему. Помимо выраженного увеличения резервных возможностей организма под влиянием оздоровительной тренировки, чрезвычайно важен также ее профилактический эффект, связанный с опосредованным влиянием на факторы риска нервных расстройств у молодёжи.

Оздоровительная физическая культура, является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности. Возрастные изменения отражаются и на деятельности сердца и на состоянии периферических сосудов. Существенно изменяются и обменные процессы. Ухудшается состояние опорно-двигательного аппарата. Адекватная физическая тренировка, занятие оздоровительной физической культурой способны в значительной степени затормозить или приостановить возрастные изменения.

Таким образом, мы пришли к выводу, что оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой, прежде всего связан с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности. Повышение физической активности сопровождается профилактическим эффектом заболеваний сердечно-сосудистой системы: снижение веса тела и жировой массы, содержание холестерина и триглицеридов в крови, уменьшение ЛИП и увеличение ЛВП, снижение артериального давления и частоты сердечных сокращений. Выполнение физических упражнений положительно влияет на весь двигательный аппарат, препятствует развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом. Повышается минерализация костной ткани и содержания кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увели-

чивается приток лимфы к суставным хрящам, межпозвоночным дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Всё это свидетельствует о неоценимом положительном влиянии оздоровительной физической культуры на организм молодого человека.