

## ЗНАЧИМОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

*Тишук Р.И., Шешко В.Ф., 4 курс,*

*Шукевич Л.В., к.п.н., доцент,*

*УО «Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина»*

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье» – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов».

Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Следует отметить тот факт, что по данным Всемирной организации здравоохранения самый низкий процент приходится на фактор системы здравоохранения, самый большой процент определяют факторы образа жизни и поведенческой деятельности человека и лишь остальное – генетическими и экологическими факторами.

Уже давно доказано, что с помощью двигательной активности можно предохранить организм от различных заболеваний. Так, японские ученые считают, что в неделю необходимо заниматься физическими упражнениями от 6 до 10 часов. И поэтому им вполне можно верить, что 18% населения Японии – долгожители.

Статистические данные в нашей стране отмечают, что со стороны молодежи, в частности школьников–старшекласников, наблюдается отсутствие приоритета сохранения здоровья в сравнении с другими жизненными ценностями. Значительно уменьшились физические нагрузки. Возросли эмоционально–психологические воздействия, усилилась гиподинамия и гипокинезия. Возрастает, особенно к концу учебного года объем и интенсивность учебной нагрузки.

Для сохранения старшекласниками необходимой работоспособности, целесообразно регулярно применять физические упражнения в процессе выполнения домашних заданий.

Рекомендуются упражнения умеренной (аэробной направленности) интенсивности.

К числу доступных и эффективных упражнений относится обычная ходьба. Оздоровительное воздействие ходьбы в том, что повышается сократительная способность сердца, увеличивается диастолический объем его, усиливается венозный возврат крови к сердцу, т.е. улучшается сердечно–сосудистая и дыхательная системы. Ходьба как средство двигательной активности уменьшает умственное напряжение и успокаивает нервную систему.

Ходьба как упражнение дает возможность старшекласнику дозировать продолжительность и интенсивность в зависимости от самочувствия.

Ведение здорового образа жизни способствует гармоничному формированию личности старшекласников.