

Самый бесценный дар природы человеку – жизнь и здоровье. Знаменитый философ А. Шопенгауэр сказал: «Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья».

На протяжении многих десятилетий здоровье человека считалось объектом деятельности медицины. Под здоровьем подразумевали, прежде всего, отсутствие какого-либо заболевания, а здоровым считался человек, у которого нет признаков болезни (боли, насморка, повышенной температуры тела).

Наукой доказано, что здоровье человека только на 10-15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15-20% - от генетических фактов, на 20-25% - от состояния окружающей среды и на 50-55% - от условий и образа жизни.

А человек в свою очередь уповал на медицину и считал себя полностью зависимым от нее. В последние десятилетия, благодаря накоплению новых знаний, все возрастающему интересу к человеческому организму, отношение к здоровью стало заметно меняться. По словам известного итальянского физиолога А. Мосссо: «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство не заменит физических упражнений».

Здоровье в значительной мере обусловлено рациональным двигательным режимом, режимом сна и питания, условиями внешней среды, социальными факторами. Без регулярных, специально организованных физических упражнений в наше время даже дети, унаследовавшие от родителей хорошее здоровье и развитие, живущие в хороших условиях, не достигают достаточной физической подготовленности.

Необходимость движений обусловлена всем историческим развитием человечества, наши предки могли существовать (т.е. добывать себе пищу, бороться с врагами, охотиться), только при значительной двигательной активности, преодолевая суровые условия внешней среды. Жизнь приспособлявала организм человека к движению, к труду, к условиям окружающей среды.

С ростом и бурным развитием науки и техники за последние десятилетие резко изменился характер трудовой деятельности человека. Автоматизация и механизация труда, широкое развитие средств связи, транспорта, улучшение условий быта, лишают человека возможности применения мускульных усилий в достаточной степени.

Академик А.И. Берг приводит интересные сведения: в середине 19 века из всей энергии, производимой и потребляемой на земле, 94% приходилось на мускульную силу человека и домашних животных, лишь 6% энергии вырабатывали водяные колеса, ветряные мельницы, паровые машины. В наше время лишь 1% энергии про-

изводится мускульной силой. Миллионы лет человеческий организм формировался и совершенствовался под влиянием физических нагрузок.

Вследствие этого свыше 30% населения имеют дефицит веса и столько же избыточный вес в результате неправильного и нерационального питания. А в стране ежедневно 2,5-3% населения не выходят на работу из-за болезни, 10-15% населения находится в пред- или после болезненном состоянии, из-за чего их работоспособность существенно снижена.

Самая острая и требующая срочного решения проблема – низкая физическая подготовленность и физическое развитие молодежи. Увеличивается число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В 2002-2003 учебном году более 75% студентов-первокурсников БГЭУ не смогли выполнить контрольный норматив по общей выносливости в беге. До 60% первокурсников были слабо подготовлены в скоростно-силовых тестах. Каждый третий показал неудовлетворительную подготовленность по упражнениям, характеризующим силу; до 10% студентов не умели плавать. Опросом выявлено, что только 5% ранее занимались спортом.

Где же выход из создавшегося положения? В настоящее время в нашем университете появились новые направления оздоровительной физической культуры, дающие несомненный оздоровительный эффект. К ним можно причислить оздоровительную аэробику и ее разновидности: степ, слайд, джаз, аква- или гидроаэробику, танцевальную аэробику, велоаэробику, акваджогинг, шейпинг, стретчинг.

Укрепить здоровье, утолить мускульный голод можно только систематическими занятиями физической культурой и спортом. Есть только один путь, который гарантирует цветущую молодость и творческое долголетие – этот путь называется ЗОЖ – здоровый образ жизни!