

ОТНОШЕНИЕ ЛЮДЕЙ К СПОРТУ И СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности, вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь. Спорт полезен для здоровья, потому что он заставляет работать все тело. В современном мире люди мало двигаются во время работы, вследствие организм не получает достаточную нагрузку, в следствие чего органы человека покрываются жиром. Быстро приходит усталость, раздражительность, и развиваются различные заболевания. Постоянно нужно заниматься спортом! "В здоровом теле — здоровый дух". Физкультура и спорт весьма полезны, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему. Регулярные занятия спортом развивают упорство, уверенность, прекрасную осанку и решимость. Занятия спортом в самом худшем случае ведут к хорошему настроению и повышенной жизненной активности организма. И это научно доказанный факт, при занятиях спортом, выделяется тестостерон, многие его называют гормоном счастья.

Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Среди современной молодежи распространено ложное представление о том, что болезни приходят в старости, когда активная жизнь уже позади. В итоге, роль молодых людей в поддержании и укреплении собственного здоровья минимальна. Формируется совершенно необоснованная уверенность в том, что здоровье гарантировано само по себе молодым возрастом, что любые предельные нагрузки, грубые нарушения питания, режима дня, недостаточная физическая активность, стрессы и другие факторы риска «по плечу» молодому организму, что он справится со всеми выпавшими на его долю испытаниями. Значимость проблемы здоровья актуальна и обусловлена, во-первых, особой важностью этого периода для всей последующей жизни человека; во-вторых, наличие негативных тенденций в здоровье молодежи; в-третьих, что именно молодежь представляет собой потенциал трудового и популяционного ресурсов Беларуси. Несмотря на это, комплексного изучения здоровья, исследований, посвященных анализу образа жизни молодежи, изучения того, какое место здоровье занимает в системе жизненных ценностей молодого поколения, нет. Этим и объясняется выбор темы, объекта и предмета данного исследования. В качестве объекта исследования была выбрана молодежь в возрасте от 17 лет до 21 года. Предметом исследования является отношение молодежи к здоровому образу жизни.

1. Электронный ресурс "СТУДЕНЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ФОРУМ 2013" – Электронные данные. – Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2013/187/6364>
2. Электронный ресурс «Методика формирования ответственного отношения учащихся к своему здоровью» – Электронные данные. – Режим доступа: <http://www.kazedu.kz/referat/53543>

Аксенова *Маргарита Алексеевна*, студентка ФТК *amargarita94@mail.ru*
Булавко *Елена Геннадьевна*, студентка ФТК
Научный руководитель: *Сугако Наталья Анатольевна*, канд. ист. наук, доцент