

Внеклассные спортивные занятия и соревнования повышают уровень развития двигательных навыков, воспитывают морально-волевые качества, позволяют раскрыть собственную индивидуальность и резервные возможности организма, повысить работоспособность и адаптивность.

Индивидуально-дифференцированный подход, в основе которого лежат концептуальные положения педагогики и психологии является основным условием совершенствования двигательного режима школьников, способствующего воспитанию здорового и разносторонне развитого гражданина.

Мезенцева В.А., Бочкарев А.Н.

Самарская государственная сельскохозяйственная академия, Кинель, Россия

ФАКТОРЫ РИСКА ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Факторы риска – это определяющие здоровье факторы, влияющие на него отрицательно. Они благоприятствуют возникновению и развитию болезней. Фактор риска – это признак, который каким-то образом связан в будущем с возникновением заболевания. При этом признак считается фактором риска до тех пор, пока природа его связи остается до конца нераскрытой как вероятностная.

Для развития болезни необходимо сочетание факторов риска и непосредственных причин заболевания. Часто трудно выделить причину болезни, так как причин может быть несколько и они взаимосвязаны.

Факторы риска могут относиться к внешней среде (экологические, экономические и др.), самому человеку (повышенный уровень холестерина в крови, артериальная гипертензия, наследственная предрасположенность и др.) и особенностям поведения (курение, гиподинамия и др.). Сочетание нескольких факторов суммирует их эффект.

Выделяют главные, так называемые большие, факторы риска: курение, гиподинамия, избыточная масса тела, несбалансированное питание, артериальная гипертензия, психоэмоциональные стрессы и т. д.

Различают также факторы риска первичные и вторичные. К первичным факторам относятся факторы, отрицательно влияющие на здоровье: нездоровый образ жизни, загрязнение окружающей среды, отягощенная наследственность, неудовлетворительная работа служб здравоохранения и т.д. К вторичным факторам риска относятся заболевания, которые отягощают течение других болезней: сахарный диабет, атеросклероз, артериальная гипертензия и т.д.

С понятием факторов риска тесно связано понятие «профилактика», она означает предупреждение возникновения и развития заболеваний.

Средствами профилактики являются: пропаганда здорового образа жизни, организация и проведение профилактических прививок, медицинские осмотры, гигиеническое воспитание и т. д.

Библиографический список

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / под ред. В.А. Бароненко: учебное пособие. – М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.
2. Евсеев Ю.И., Физическая культура: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
3. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича –М.: Гардарики, 2003, – 448 с.