

УДК 796

Ремешевський О. В.

старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ – НАЙВАЖЛИВІША МЕТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Одне із важливих завдань сучасної школи – виховати фізично, морально, соціально, духовно здорову людину. Адже стан здоров'я населення України свідчить про існування реальної загрози вимирання нації. Справедливими є слова: «Гроші втратив - нічого не втратив, час втратив – багато втратив, здоров'я втратив – усе втратив».

Чи інше: здоров'я – це ще не все, а все інше без нього – ніщо.

Сьогодні майже 90% дітей дошкільного віку, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї. Тільки за останні 5 років на 41% збільшилася кількість учнівської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. На 60% зросла кількість неповнолітніх які вживають наркотики, палять, курять.

Людина сьогодні звикла сподіватися не на захисні сили свого організму, а на могутність медицини. Академік Амосов стверджував: «Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх можна нічим».

Так що таке здоров'я?

Здоров'я – сукупність фізичних, духовних, соціальних я костей людини, що є основною її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей.

Здоров'я людини – цікаве і складне явище. Воно завжди привертало і буде привертати увагу не лише дослідників, але й кожної людини. Це поняття таке давнє, що на всіх мовах світу є слово «здоров'я». Здоров'я – це висока працездатність, гарний настрій, упевненість у собі. Фізичне здоров'я – дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне здоров'я дарує спокій, чудовий настрій, доброту, веселість. Соціальне здоров'я забезпечує успішність у навчанні. Але ніщо з цього не дається задарма. Для того, щоб зберегти своє здоров'я треба докласти неабияких зусиль.

Стан здоров'я людини залежить на 20% від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 20% від стану довкілля, на 50% від способу біологічно запрограмована на багато більше років життя, ніж відводить собі. Якщо нам не стільки ж? Ілля Мечников стверджував: «Людина, яка померла раніше 150 років чинила над собою насильство»

І так, ми дійсно, чинимо над собою насильство щоденно. Люди давно переконалися, що на здоров'я впливає безліч чинників і найголовніший із них – це спосіб життя.

Спосіб життя – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Це – сукупність її звичок. Якщо людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу життєдіяльності закладає такі стійкі корисні звички навички поведінку, які і визначають основний напрямок – шлях здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Теоретичне обґрунтування системи професійноприкладної фізичної підготовки студентів УкрДАЗТ [Текст] : зб. статей VII міжнар. наук.-практ. конф. «Інноваційні напрями рекреації, фізичної реабілітації та оздоровчих

технологій», 14 лист. 2014, Харків / МОН, Харків. держ. акад. фіз. культ. / Т. В. Шепеленко, О. Р. Лучко, М. І. Дорош. – Харків : ХДАФК, 2014. – 203 с.

2. Особистісно-орієнтований підхід до формування здорового способу життя студентів [Текст] : зб. матеріалів всеукр. наук.-практ. конф. молодих вчених і студ., 11 квіт. 2014, Чернігів / МОН України, Чернігів. нац. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка / Т. В. Шепеленко. – Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2014. – 144 с.