

УДК 796.01

Напалкова Т. В.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

КОРЕЛЯЦІЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ЯК ОСНОВОПОЛОЖНІ ФАКТОРИ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Людина - найвища цінність суспільства, а здоров'я, носієм якого вона є, зумовлює гармонійний розвиток людини і тим самим є запорукою всебічного розвитку суспільства. Кожна людина повинна піклуватися про своє здоров'я, адже воно є найціннішим особистим капіталом кожного. Для цього необхідно скорегувати режим життя й праці, беручи до уваги індивідуальні особливості й потреби, організувати відпочинок, раціональне харчування та інше. Належний режим праці, відпочинку й харчування – зміцнюють здоров'я людини.

Відомо, що здоров'я та життя людини в значній мірі залежать від її фізичної та рухової активності. Ця залежність сформувалася в процесі еволюції і закріпилася на генетичному рівні. Умови сьогодення невпинно призводять до того, що людину постійно підстерігає небезпека гіпокінезії. Саме в цих умовах особливо ефективна роль фізичної культури і спорту, що сприяють підтримці й зміцненню здоров'я. Рух - це життя. І лише спорт та фізична культура можуть компенсувати руховий дефіцит. Фізична культура націлена на використання різних рухів для підтримки й зміцнення здоров'я, адже повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя.

Раціональне харчування - це правильне харчування, що є основою здоров'я, сили й краси людини. Однак багато людей піддаються шкідливим звичкам і легковажно ставляться до харчування, недооцінюючи величезне значення цього фактора існування. Спосіб життя більшості сучасних людей характеризується високими нервово-емоційними навантаженнями в сполученні з малою фізичною активністю. От чому надлишкове висококалорійне харчування може завдати непоправної шкоди організму, сприяючи порушенню обміну речовин, розвитку атеросклерозу та інших «захворювань століття». Раціональне харчування - це своєчасне постачання організму їжею, що містить

життєво важливі для нього живильні речовини в оптимальних кількостях, з урахуванням характеру праці людини та його індивідуальних особливостей; віку, статі, росту, ваги тощо.

Проблема збереження й зміцнення здоров'я населення за всіх часів була однією із ключових у суспільстві. Постійне залучення до занять фізичною культурою та елементарне дотримання раціонального харчування можуть гарантувати людині будь-якого віку гарний стан здоров'я та хороше самопочуття. Адже корегування свого харчування, насичення організму необхідними макро- та мікроелементами у поєднанні з фізичними вправами, навіть у помірному обсязі, призведуть не лише до позбавлення від зайвої ваги, а й зміцнить організм в цілому. Позбавлення від зайвої ваги призведе до легкості руху. Гарне самопочуття, хороший настрій сприятимуть бажанню займатися фізичними вправами, що в цілому призведе до покращення здоров'я людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Грибан Г. П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан, Т. М. Кутек // Спортивний вісник Придніпров'я: [зб. наук. пр.]. – 2004. – № 7 – С. 145-149.
2. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фіз. виховання та спорту. – 2004. – №1. – С. 3-9.
3. Булич Є. Г., Мурахов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посібник / Є. Г. Булич, І. В. Мурахов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
4. Кожевников В. Проблеми здорового харчування та фізичної культури / В. Кожевников // К:Український клуб. 2009.- 56 с.
5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та інш. // Навч. посібник. – К. : центр учбової літератури. – 2007. – 192 с.