

УДК 621. 326

А. Галіздра

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя)

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Здоров'я – це перша й найважливіша потреба людини, яка визначає його здатність до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Здоровий спосіб життя – це раціонально організований, активний, трудовий, загартовуючий та в той же час захищаючий від впливу навколишнього середовища спосіб життя, який дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне й фізичне здоров'я. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я „здоров'я – це стан фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів”. Формування здорового способу життя залежить тільки від нас самих, наших переваг, переконувальності та світогляду, є головним важелем первинної профілактики в укріпленні здоров'я населення через зміну стилю та укладу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань для подолання шкідливих звичок, гіподинамії та несприятливих сторін життя, пов'язаних з різноманітними ситуаціями.

Таким чином, під здоровим способом життя слід розуміти типові форми та способи повсякденної життєдіяльності людини, які укріплюють та удосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх соціальних й професійних функцій, незалежно від політичних, економічних та соціально-психологічних ситуацій.

Оптимальний руховий режим – це найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами та спортом, які ефективно вирішують задачі укріплення здоров'я й розвитку фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я та рухових навичок, підсилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура і спорт виступають як важливіші засоби виховання.

Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість та витривалість. Удосконалення кожної з цих якостей сприяє також і укріпленню здоров'я, але не в однаковій мірі.

Для ефективного оздоровлення й профілактики хвороб необхідно тренувати й удосконалювати в першу чергу саму цінну якість – витривалість у сполученні з загартовуванням та іншими компонентами здорового способу життя, що забезпечить організму, який розвивається, надійний щит проти багатьох хвороб.

Для працівників розумової праці систематичне заняття фізкультурою та спортом набуває виключного значення. Відомо, що навіть у здорової та нестарої людини, якщо вона не тренувана, веде „сидячий” спосіб життя та не займається фізичною культурою, під час навіть невеликих навантажень частішає дихання, з'являється серцебиття.

Настав час, коли вищі навчальні заклади поряд з навчанням та вихованням зобов'язанні ставити в пріоритетному порядку задачу збереження здоров'я молоді людини. Необхідний значний перегляд відношення до здоров'я молоді. Прищеплення культури здорового способу життя повинно стати обов'язковим та безпосереднім результатом освіти.