

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Подобрьєва Ю.І., гр. ТУ-41

Науковий керівник – доц. **Петрова Л.І**
Харківський державний університет харчування та торгівлі

На сьогоднішній день в Україні склалась критична ситуація із станом здоров'я населення, особливо молоді. Стан здоров'я дітей та молоді України набуває ранг проблеми, яка загрожує національній безпеці держави. Спостерігається процес депопуляції.

Серед молоді відмічається зростання рівня депресії, алкоголізму, куріння тютюну, реактивних неврозів, злочинності. У школах України почастішали трагічні випадки, і не тільки на уроках фізичної культури, які закінчувались смертю учнів. Причиною депопуляційних процесів в Україні є не тільки соціально-економічна криза, низький рівень медичної допомоги, а й фізична деградація населення.

Результати проведеного кафедрою фізичного виховання та спорту спостереження за станом здоров'я студентів ХДУХТ свідчать, що (2010-2011) навчальному році 64,4% студентів ХДУХТ належали до основної медичної групи, 33,9% студентів мали відхилення у стані здоров'я і склали спеціальну медичну групу, 1,7% взагалі були звільнені від навантажень з різних причин. Серед студентів спеціальної медичної групи більшість мають хронічні захворювання, до 1% – інваліди (дані медичного обстеження).

Для того, щоб бути здоровим, треба не лікувати самого себе, а вжити заходи по попередженню захворювання. Насамперед це фізична культура і спорт, активна праця і відпочинок, раціональне харчування, особиста і суспільна гігієна, відмовлення від шкідливих звичок. Фізичні вправи відсувають вікові границі старіння, продовжують життя людини (діють як акумулятор енергії). Думається немає необхідності пояснювати, що краще не бігати за здоров'ям у 40 - 60 років підтюпцем, а краще постійно займатися фізичними вправами. Ці заняття повинні ввійти в звичку, як миття рук і тіла, як чищення зубів. Якщо вважати заняття фізичними вправами другорядною справою, то задачі оздоровлення людей не вирішити. Фізична культура і спорт допомагають людині розкрити свої внутрішні резерви, природний потенціал і можливості.