

УДК 37.037:613

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я*Лучка В.В.**Баран Ю.С.***Львівський державний університет безпеки життєдіяльності**

Важливим завданням держави, котра дбає про своє майбутнє, є розвиток та приділення належної уваги здоров'ю та здоровому способу життя громадян, а особливо молоді.

З кожним роком в Україні спостерігається погіршення стану здоров'я молодого покоління, зокрема це проявляється такими факторами як: хворобливість, відхилення в роботі внутрішніх органів, зниження рухової активності, фізична слабкість тощо.

Тому постає необхідність прийняття конкретних практичних дій і рішень, що змінили б ситуацію на краще і дали б можливість підвищити рівень фізичного здоров'я громадян.

Видатний лікар XVIII ст. С. Л. Тіссо з цього приводу говорив: «Фізичні вправи за своєю дією можуть замінити будь-які ліки, але усі ліки світу не можуть замінити дію фізичних вправ» [1]. Фізичні вправи були та залишилися основним засобом у зміцненні здоров'я людини, а також посідають провідне місце у боротьбі з багатьма хворобами.

Необхідно чітко усвідомити, що фізична культура на сучасному етапі життя та методи фізичної культури є важливими елементом розвитку держави у всіх сферах її діяльності, що допоможе покращити здоров'я людей, а особливо молодого покоління. Теперішня молодь не надто задумується над своїм здоров'ям і часто не розуміє причин свого нездужання, яке часто на пряму залежить від малорухливого способу життя та невиконання елементарних фізичних вправ. Фізичне виховання повинно бути обов'язковою складовою розпорядку дня.

Ця тема є надзвичайно актуальною адже сьогодні не можна знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура і спорт загально визнані матеріальні та духовні цінності суспільства в цілому і кожної людини окремо. Здоров'я молоді особливо важливе, тому що, за оцінками фахівців близько 75% хвороб у дорослих є наслідком малорухливого способу життя в молоді роки. Збереження фізичного і психічного здоров'я молодого покоління одне з найважливіших завдань системи освіти [2].

Зв'язок стану здоров'я людини напряму пов'язаний з її руховою активністю. Рухова активність належить до ряду основних чинників, що визначають рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової, серцево-судинної та інших життєво важливих систем.

Для системного покращення фізичного виховання його необхідно розділити на 3 групи:

1. Оздоровчі завдання, що полягають у зміцненні опорно-рухового апарату, формуванні правильної постави, нормалізації розвитку внутрішніх органів, покращенні діяльності центральної нервової системи та загартовуванні організму.

2. Освітні завдання, що полягають у формуванні та удосконаленні рухових умінь та навичок, отриманні знань в області теорії, методики й організації фізичної культури та спорту.

3. Виховні завдання, що полягають в удосконаленні рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності та ін.), у зміцненні вольових якостей (волі до перемоги, сміливості, наполегливості, мужності та ін.), у покращенні психічних здібностей (уваги, пам'яті та ін.), у вихованні позитивних моральних рис, прищепленні правильних естетичних смаків.

Доведено, що люди, які систематично займаються фізичними вправами, хворіють на 17,5 % менше, ніж ті, хто ними нехтує [3]. Тому необхідно використовувати будь-яку можливість для збільшення обсягу фізичної активності протягом дня, раціонально використовувати вільний час, заповнюючи його виконанням фізичних вправ. Це забезпечить належну роботу багатьох органів та систем і, перш за все, серцево-судинної системи, підвищуючи її адаптаційні можливості, нормалізацію артеріального тиску, маси тіла та зняття нервово-емоційного напруження.

Отже, фізичне загартовування, рухова активність та виконання спеціальних спортивних й реабілітаційних вправ здатні значною мірою підвищити як функціональні, так і фізичні показники організму людини, сприяти підвищенню імунітету та профілактиці низки захворювань. Це і буде запорукою для повноцінного життя людини.

Література:

1. Науково-методичний журнал «Теорія та методика фізичного виховання» 2009. № 7. – 45 с.
2. Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк. / Навчальний посібник. – К., 2008. – 504 с.
3. Теорія та методика фізичного виховання // Науково-методичний журнал. – 2004. – №3(15). – с.40-44.