

Крикуленко А.С.

курсантка,

Науковий керівник: Лопатін В.В.

викладач,

*Луганський державний університет внутрішніх справ
імені Е.О. Дідоренка*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

В даній статті можливо ознайомитись із твердженням як фізичне виховання впливає на забезпечення та дотриманням здорового способу життя. Розвиток фізичного виховання в молоді, задля оздоровлення нації, молодого покоління. В Оттаківській хартії закріплено таке визначення фізичного здорового способу життя як – розвиток особистих навичок ведення здорового способу життя.

Теперішній стан фізичного здоров'я сучасної молоді не відповідає стандартам, або ж тенденціям інших розвиненіших країн. Слід зосередитися на виправленні цього дефекту в молоді, та розвинути цілу схему подолання такої проблеми а саме:

1. Посилити мотивацію займатися спортом, та вживати здорову їжу. Такими діями можливо забезпечити здоров'я та довголіття.
2. Зробити розсилку, що корисно займатися спортом з боку влади.
3. Зорганізувати комплекси для займання спортом, наприклад спортивні майданчики тощо.

Завдання дослідження: розкрити всі плюси займатися фізичною культурою, за для забезпеченні здорового способу життя.

Фізична культура – це особлива та самостійна сфера культури, яка виникла і розвивалася одночасно із загальнолюдською культурою та є її органічною частиною. Вона задовольняє соціальні потреби у спілкуванні, грі та розвагах, у деяких формах самовираження особистості через соціальноактивну корисну діяльність.

Фізичне виховання входить до поняття «фізична культура» і являє собою процес навчання рухових дій та виховання фізичних якостей, що притаманні людині і гарантують спрямований розвиток здібностей. Через фізичне виховання людина перетворює досягнення фізичної

культури в особисте надбання у вигляді зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку та ін. [1, с. 8].

Поряд зі своєю значущістю в удосконаленні людини фізична культура може суттєво впливати й на духовний світогляд – світ емоцій, естетичних смаків, етичних і світоглядових уявлень. Рух допоможе людині жити, позбавити її багатьох проблем зі здоров'ям. Фізичні вправи допоможуть розвинути здоровий дух, та оздоровити тіло. На хворий організм, фізичні вправи тонізують, розвивають тіло, нормалізують серцевий ритм, та покращують кровообіг.

Поряд зі своєю значущістю в удосконаленні людини фізична культура може суттєво впливати й на духовний світогляд – світ емоцій, естетичних смаків, етичних і світоглядових уявлень.

Для розкриття якостей фізичного виховання слід застосувати такі якості:

– Цілеспрямованість – виявлення волі, що характеризується якістю цілей і завдань, планомірністю діяльності та конкретних дій, думок, почуттів у непохитному русі до мети.

– Наполегливість і завзятість – виявлення волі, що полягає у тривалому збереженні енергії та активності у боротьбі за досягнення мети і подолання багатьох перешкод.

– Рішучість і сміливість – виявлення волі, щодо своєчасності та обґрунтованості їх реалізації у практичних діях, відсутності боязні приймати відповідальне рішення.

– Ініціативність і самостійність – виявлення волі, що характеризується особистим починанням, новаторством, творчістю та швидкістю мислення, які спрямовані на досягнення мети.

– Витриманість і самовладання – виявлення волі, що полягає у збереженні ясності розуму, можливості керувати думками, почуттями та діями в умовах емоційного збудження або пригнічення, інтенсивних напружень, стомлення та ін. [1, с. 12].

Життя в епоху науково-технічного прогресу стає все різноманітнішим і складнішим. Воно потребує від молоді не шаблонних дій, а рухомості та гнучкості мислення, швидкої орієнтації та адаптації до нових умов, творчого підходу до рішень великих і малих проблем. Не дарма ще в давні часи люди приділяли спорту, тобто фізичній культурі велику роль, для оздоровлення, найвідомішим, фізично вихованим народом можливо вважати Грецію «Олімпійські ігри».

Олімпійські змагання, Олімпійські ігри – загальногрецькі урочистості змагання культового характеру на честь Зевса Олімпійського, відомі з 776 року до н. е., які відбувалися кожні 4 роки в місті Олімпія на березі річки Алфей на Пелопоннесі. В 394 році н. е. Олімпійські ігри було заборонено як язичницьке свято. Всього відбулося 293 олімпіади.

Закріпимо вище наведений матеріал. До основ здорового способу життя віднесемо:

1. Найважливішим при здоровому та фізичному способу життя є – харчування. Більше фруктів овочів, продуктами корисними та наповненими різними вітамінами.

2. Будьте активнішими, життєрадісними і відкритими до світу, ходіть більше пішки, займайтеся сортом.

3. Здоровий спосіб життя жодним чином не сумісний зі шкідливими звичками, курінням, вживанню алкоголю та наркотиками.

4. Основою є правильний розпорядок для та сон.

Заняття фізичним вихованням зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність і забезпечують здоровий спосіб життя.

Список використаних джерел:

1. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Бодренкова І.О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навчальний посібник. Харків, 2018. С. 8–12.

2. Горбаченко К., Мочарський А. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості. 2007. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream>