

Сиротинська О. К. (Україна)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВОЇ НАЦІЇ У МАЙБУТНЬОМУ

«В здоровому тілі – здоровий дух» – з дитинства ми чуємо цей вислів. У цій простій фразі закладений глибокий сенс, бо здоровий спосіб життя – це передумова для розвитку та життєдіяльності людини.

Здорові люди є основою соціального благополуччя і нормального економічного становища в суспільстві. Буде здорова молодь – буде і здорова нація. Сучасний погляд на здоров'я підрастаючого покоління змушує задуматися про майбутнє нашої держави.

Здоров'я є найважливішою умовою реалізації людини в усіх сферах її діяльності. Проблема формування здорового способу життя, підвищення якості та рівня здоров'я в сучасному суспільстві вимагає комплексного системного вирішення. Актуальність проблеми обумовлюється тим, що всі сфери людського життя визначаються рівнем здоров'я. Від регулярності та якості занять фізичною культурою і спортом залежать рівень і якість життя. В даний час необхідна розробка та реалізація державної програми, що передбачає цілий комплекс соціальних, медичних, організаційних та економічних заходів. Для залучення молоді до здорового способу життя потрібно створити на державному рівні позитивну громадську думку про заняття спортом. Це дійсно важливо, оскільки фізична культура і спорт – це особливий тип творчої діяльності, їх вплив дозволяє формувати здоровий спосіб життя населення, зокрема студентської молоді. Однак, культ здоров'я і здорового способу життя є важливою справою лише для дуже невеликої кількості людей, в основному ентузіастів. Швидкий розвиток комп'ютерних технологій в останні десятиліття значно поліпшив процес комунікації в суспільстві, а також створив деякі небажані наслідки щодо фізичного здоров'я та фізичних вправ.

У сучасному житті фізичне виховання покликане рятувати молодь від малорухливого способу життя. Особливо це стосується дітей та молоді, які користуються можливістю спілкуватися, веселитися та отримувати необхідну інформацію в соціальних мережах. На даному етапі життя людина повинна активно рухатися і набувати соціального досвіду в реальному спілкуванні і взаємодії з навколишнім середовищем.

Проблеми, пов'язані з науковим процесом, потребують негайного їх вирішення і тому перед фізичною культурою ставляться такі завдання:

– Фізичне виховання – важлива складова розвитку особистості, профілактика захворювань, турбота про своє майбутнє та довголіття.

– Постійне поліпшення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічному та соціальному прогресу суспільства.

Фізичне виховання в сучасному житті є найважливішим компонентом гармонійної особистості. Спорт покращує дисципліну, сприяє розвитку особистості та є несумісний з шкідливими звичками. Таким чином створюється потреба в здоровому і збалансованому харчуванні та в плануванні режиму дня, які з часом перетворюються у спосіб життя. Фізичне виховання є ключем для формування здорової фізичної культури. Студенти отримують знання, пов'язані не тільки з ідеями про стандартні рухові вправи, але й з інформацією про важливість збалансованого здорового харчування. Іншими словами, фізичне виховання забезпечує формування свідомості психіки у індивідуумі. З цієї точки зору розвивається друга складова його загальної культури.

Серед основних компонентів фізичної культури, тобто знань, здібностей, навичок, останні мають важливе значення, оскільки за рахунок техніки виконання вправ на автоматизованому рівні, що забезпечує формування правил, алгоритмів або шаблонів, які дозволяють реалізувати здоровий спосіб життя на практиці.

Здоровий спосіб життя – це життя, основане на принципах раціональної організованості, активності, праці, загартовує і захищає від несприятливої дії навколишнього середовища і дозволяє до глибокої старості зберігати фізичне і духовне здоров'я.