

Кисіль А.С.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

В данній роботі розглянуті осівні проблеми фізичного виховання в сучасних умовах. Чому проблема фізичного виховання залишається актуальною на сьогоднішній день? Особистий вибір тренувань для підтримання свого здоров'я.

Проблема фізичного виховання в Україні залишається актуальною у зв'язку з емоційно нестабільним станом та низьким рівнем активності людей через війну. Несприятливі чинники по різному впливають на людей, тому через це, може бути різна реакція на даний фактор.

Дуже важливо, зберегти фізичне та психічне здоров'я. Але як це зробити?

Існує дуже популярна тенденція, зміст якої перш за все полягає у прагненні розвивати, охороняти та зміцнювати людське здоров'я.

Особливе місце у системі охорони здоров'я належить фізичній культурі та спорту, а отже і фізичному вихованню.

У сучасній організації роботи в закладах освіти, можна помітити те, що робота з ослабленими студентами, поки серйозно відстає від вимог часу. Причиною може бути, високий темп та ритм життя, модернізація навчального процесу, інформаційні перенавантаження, які вимагають забагато енергії.

Також, спостерігається кількісне зростання функціональних розладів гострої та хронічної захворюваності та навіть синдрому дезадаптації. Через це, відзначається, низький рівень розвитку витривалості, швидкості, сили, гнучкості й спритності.

Серйозні відхилення стану здоров'я та слабка фізична підготовленість вимагають поглибленої розробки сучасних методик, видів і напрямків фізичного виховання.

Видів існує дуже багато, але основними є: гімнастика, фітнес, аеробіка, оздоровча зарядка та йога.

Саме тому, у фізичній культурі, треба знайти свої напрямки тренувань, та розробити свою процедуру виконання, щоб це приносило задоволення.

Отже, підсумовуючи вище сказане, важливо зазначити, що основною проблемою фізичного виховання та спорту на сьогодні є саме стрес через фактор війни, а також неправильний підхід до тренувань. Треба тільки дотримуватись чітких рекомендацій та виконувати все послідовно.

Література:

1. Нестеренко А. Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя // м. Дніпропетровськ. - 1999.

Роботу виконано під керівництвом ст. викл. кафедри фізичного виховання
Корольової Н.Ю.