

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ

Ця тема актуальна тим, що фізичне виховання було, є і буде важливою складовою у формуванні здорового способу життя та розвитку особистості людини.

На сьогоднішній день багато людей приділяють значну увагу для заняття спортом та фізичного виховання, тому що це допомагає їм бути здоровими, повними енергії та сил, завжди залишатися у формі та мати велику силу волі, яка стане в нагоді його в повсякденності. Значення фізичної культури у тому числі спорту для здоров'я, розвитку та просто загального стану людини з нами скрізь.

З ранніх років наші батьки, вихователі дитячих садків, педагоги школи, популярні засоби масової інформації (телефон, комп'ютер) групи, новини, навіть мультики показують дитині як фізична активність унікальна і корисна, тим самим спонукаючи дітей вести активний спосіб життя і займатися спортом. У дитячих садках вихователі вибирають програму для фізичного розвитку дітей, наприклад на прогулянках чи спортивному залі. Якщо дитина займається спортом в якомусь гуртку, то заняття спортом проходять під наглядом досвідчених тренерів і фахівців, які стежать за правильним і гармонійним розвитком організму. А в школі цю роль виконують вчителі фізичної культури.

І так до 16-ти років той ігровий характер заняття спортом стає повним усвідомлення всієї корисності та радості, яке приносять заняття фізичною культурою та спортом. Якщо говорити про студентський вік, то позитивним аспектом у фізичному вихованні можна виділити сприяння розвитку комунікабельності та позбуття комплексів. Фізичні навантаження та активний рух дуже добре впливають на успіх у розумовій праці й вміння оцінювати свої можливості та сили, це все є корисним і потрібним для студента.

Якщо розглядати фізичне виховання як профілактика від різних захворювань, то фізичні вправи допомагають людям з гіпертонією та ішемічною хворобою серця.

Однак воно не завжди веде до одужання, варто виділити, що значно великий ефект дає їх профілактика. Справа в тому, що коли ми займаємося фізичними вправами, збільшується наша працездатність, а з наростанням працездатності в стані м'язового спокою зменшується частота серцевих скорочень. Людина починає більше працювати при цьому менше втомлюючись, але не дивлячись на це завдяки такій здатності у людини нормалізується відпочинок і сон.

У психологічному аспекті фізичне виховання теж є не мало важливим, наприклад для формування особистості, формування моральних якостей, стимул до нових підходів до життя, навчання та роботи, прагнення нових досягнень.

У структуру фізичної культури можна виділити три аспекти:

1. Діяльнісний аспект полягає у цілеспрямованій руховій активності – це різні форми фізичних вправ, фізичні комплекси, які спрямовані на силу, витривалість, формування фізичних здібностей, рухових умінь.

2. Ціннісний аспект представлений великою сукупністю матеріальних та духовних цінностей, спеціально створених для ефективного фізичного вдосконалення, наприклад матеріальні цінності втілені у фізкультурно-спортивних спорудах (стадіони, басейни, зали), спеціальному устаткуванні (гімнастичні та легкоатлетичні снаряди, лижі, м'ячі). А до духовних цінностей належать накопичені практикою та наукою спеціальні фізкультурні знання (теорії, методичні посібники,

підручники, довідник досягнень, правила змагань).

3. Результативний аспект включає всю сукупність корисних результатів, які людина придбала в процесі діяльного використання цінностей фізичної культури у своєму житті (отримані в процесі фізкультурних занять рухові вміння і навички; сама здатність швидко опановувати нові рухи, розвиваючи в ході занять; пропорційне розвиток статури та постави; моральні та естетичні якості).

На щастя, фізичне виховання не стоїть на місці і можна виділити кілька показників його розвитку:

- рівень здоров'я та фізичного розвитку людей різних населення, менша кількість проблем з ожирінням;
- фізична культура є і з'являється у різних сферах діяльності;
- розвиток гуртків, спортивних залів, щорічних забігів, масові участі міст.
- рівень розвитку системи фізичного виховання як дітей так і дорослих (секції, групи за інтересами);
- вчення та профілактичні заняття від кваліфікованих фахівців;
- науково-технічні прогреси у фізичній культурі (методики, нові тренажери);
- опис та поява фізичного виховання в літературі, мистецтві та творчій діяльності (розповідь про розвиток фізичного виховання на попередніх етапах ,розвиває їх залежно від політичних, економічних, матеріальних можливостей певної історичної доби).

Роблячи висновок, можна сказати, що значення фізичного виховання дуже важливе у житті. Кожна людина та й суспільству загалом немає більшої цінності, ніж здоров'я. Заняття фізичною культурою та спортом готують людину до життя, загартовують тіло та зміцнюють здоров'я, сприяють його гармонійному фізичному розвитку, сприяють вихованню необхідних рис особистості, духовності, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну та розумову працездатність.

Література:

1. Бакурідзе В. Б. Результати анкетного дослідження зацікавленості студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом. / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХХІІІ., 2002. - № 3. – С. 52-56.

2. Соціальні та біологічні основи фізичної культури: Навчальний посібник / Відп. ред. Д.Н. Давиденко. - СПб, 2001. - С.208.

Під керівництвом: ст. викл. кафедри ФВ, Н. Ю. Корольової