

Секція 17. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ ЛЮДИНИ

Жадан Ю.С., гр. М-10

Науковий керівник – ст. викл. **М.В. Русанов**
Харківський державний університет харчування та торгівлі

В умовах зміни економічних, політичних та соціальних ситуацій, залишаються суспільні цінності, значення яких не піддаються сумніву: одне з таких цінностей – фізичне виховання людини. Вивчення та узагальнення науково-педагогічних джерел свідчить про те, що поняття «здоровий спосіб життя» містить у собі раціонально побудований режим навчання, праці, відпочинку, фізичні вправи, які об'єднані в оптимальному руховому режимі, збалансоване харчування, регулярне загартовування організму, відсутність шкідливих звичок, комплекс гігієнічних навичок, психофізичні заходи. Здоровий спосіб життя – це єдиний стиль життя, здатний забезпечити відновлення, збереження й поліпшення здоров'я населення.

Відзначимо, що фізична культура є однієї із граней загальної культури людини, багато в чому визначає поведінку її в навчанні, на виробництві, у побуті, у спілкуванні, сприяє рішенню соціально-економічних, освітніх, виховних і оздоровчих завдань. Таким чином, фізична культура спрямована на охорону, зміцнення й розвиток здоров'я населення як психофізичної основи життєдіяльності.

Зауважимо, що науково-технічна революція докорінно змінює умови праці: значно скорочуються фізичні зусилля, превалює розумова діяльність, зменшується рухова діяльність у побуті, механізуються способи пересування тощо. Обмежена рухова активність приводить до занепаду сил, ускладнює психічну діяльність. Масова фізична культура стає основним засобом подолання невідповідності між потребою в м'язовій активності й умовами життя.

Проведене дослідження показало, що прискорення темпу життя, посилення потоку інформації, розширення кола спілкування, активна трудова й суспільна діяльність викликають психічну напругу, що вимагає розрядки. Регулярна активна фізична діяльність сприяє самовідновленню психічної дієздатності людини. Також, немаловажне для людини є постійне відчуття бадьорості й життєрадісності, яке досягається тільки регулярними та систематичними заняттями фізичними вправами. Психічно позитивним є, крім того, відчуття сили волі до занять, спрямованим на фізичне вдосконалювання.