

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Хомутова Я.В., гр. МВ-24

Науковий керівник – доц. Петрова Л.І.

Харківський державний університет харчування та торгівлі

Що таке здоров'я? За енциклопедичним визначенням, це природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Для того, щоб покращити своє здоров'я існує фізичне виховання.

Фізичне виховання – це органічна частина загального процесу виховання, соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій людського організму. Основні засоби фізичного виховання – заняття фізичними вправами, загартовування організму, гігієна праці та побуту.

В наш час дуже мало людей які почувуються на всі сто відсотків, і не скаржаться на самопочуття під переважну більшість об'єктивно нездорових підпадає і більша частина молоді. Лише людина, яка піклується про своє здоров'я, та не має шкідливих звичок, що тільки погіршують її стан, може твердо сказати, що вона здорова. Сучасна молодь цього не розуміє, лише сподіваються, на те, що з ними нічого поганого не трапиться, якщо вони спробують цигарку чи алкоголь. Те, що погіршення здоров'я молоді – основного і найпродуктивнішого носія генофонду нації – може призвести до демографічної катастрофи, не може бути піддане сумніву.

Треба знати, що під час занять фізичними вправами та спортом розвиваються і такі якості: сила волі, сміливість, самовладання, рішучість, упевненість у своїх силах, витримка, дисципліна, підпорядкування своїх вчинків меті команди і колективу, вольові зусилля подолання втоми на тренувальних заняттях та змаганнях, подолання різних труднощів, подолання негативних емоцій, нервово-стресових явищ. Особливо проявляються ці риси характеру на спортивних змаганнях, де доля перемоги колективу залежить індивідуально від кожного учасника команди. У спортивній боротьбі, як ніде розкриваються і виховуються такі риси характеру, як розсудливість, благородність, порядність, чесність, доброзичливість, повага до суперника, чесна боротьба тощо.

Я за здоровий спосіб життя! Тож молодь піклуйтеся про себе та своїх рідних!