

УДК 796:378-057.87

Ляхова Е.В.¹, Гринько В.М.²

¹студ. гр. 104-ЕК-Д25 Український державний університет залізничного транспорту

² викл. каф. ф/в та спорту, Український державний університет залізничного транспорту

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Фізичне виховання є невід'ємною складовою гармонійного розвитку особистості та важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я. У

сучасному світі, де значна частина людей веде малорухливий спосіб життя, роль фізичної активності стає особливо важливою.

Регулярні заняття фізичними вправами сприяють розвитку витривалості, сили, спритності, координації рухів, а також позитивно впливають на психічний стан людини. З медичної точки зору, фізичне виховання забезпечує нормальне функціонування серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем. Під час фізичних вправ активізується кровообіг, підвищується постачання тканин киснем, покращується обмін речовин. Люди, які систематично займаються спортом або фізичними вправами, мають сильніший імунітет, рідше хворіють, швидше відновлюють сили після навантажень. Крім того, регулярна фізична активність є ефективним засобом профілактики таких захворювань, як ожиріння, гіпертонія, діабет, артроз тощо.

Психологічне значення фізичного виховання не менш важливе. Під час рухової активності в організмі виробляються ендорфіни – так звані «гормони щастя», які підвищують настрій, знижують рівень стресу та тривоги. Фізичні вправи сприяють формуванню впевненості у собі, дисципліни, наполегливості, волі до перемоги. Особливо це важливо для молоді, адже саме в юному віці формується ставлення до власного здоров'я та життєві звички.

Соціальний аспект фізичного виховання полягає в тому, що спільні заняття спортом виховують у людині командний дух, повагу до партнерів і суперників, вчать працювати на результат разом. Участь у спортивних заходах, змаганнях чи гуртках допомагає розвивати комунікабельність, почуття відповідальності й патріотизм. Саме через спорт багато людей знаходять друзів, розвивають лідерські якості та прагнення до самовдосконалення.

Особливе значення фізичне виховання має у навчальних закладах. У школі чи університеті заняття фізичною культурою формують у молоді потребу в русі, розуміння важливості здорового способу життя. Учні вчать правильно виконувати вправи, піклуватися про своє тіло, контролювати фізичну форму. Водночас фізичне виховання сприяє підвищенню розумової працездатності, адже активний рух покращує кровопостачання мозку та стимулює мислення [1].

Отже, фізичне виховання – це не лише засіб розвитку фізичних якостей, а й важлива складова духовного та морального становлення людини. Воно сприяє гармонійному розвитку особистості, допомагає долати труднощі, зберігати здоров'я і жити повноцінним життям. Саме тому регулярна фізична активність повинна стати невід'ємною частиною повсякденного життя кожної людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гринько В. М.; Ржавська Ю. В.; Лучко О. Р., Муригін М. А., Довженко С. С. Людина, суспільство та комунікативні технології у фізичному вихованні. VIII Correspondence International Scientific and Practical Conference. GLOBALIZATION OF SCIENTIFIC KNOWLEDGE: INTERNATIONAL COOPERATION AND INTEGRATION OF SCIENCE. November 29th, 2024. Vienna, Austria. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.29.11.2024.142>