УДК 799.31
Ванюк О.І.
канд. наук. з фіз. виховання та спорту, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Фізична культура, будучи однією з граней загальної культури, багато в чому визначає поведінку людини на виробництві, в навчанні, в побуті, в спілкуванні. Розвиток фізичної культури і спорту - одне з найважливіших доданків сильної соціальної політики, яка може забезпечити реальне втілення в життя гуманістичних ідеалів, цінностей і норм, відкрити широкий простір для виявлення здібностей людей, задоволення їх інтересів і потреб.

Існує необхідний і достатній рівень фізичної активності людини, що характеризується загальними показниками раціонального змісту, структури і використання активного рухового режиму. Цей рівень визначається анаболічним відновленням після активної трудової діяльності, при якому відбувається збільшення і накопичення пластичних і енергетичних ресурсів організму, підвищують його потенціал і працездатність.

Регулярне фізичне тренування, підвищений руховий режим у людей різного віку сприяють підвищенню функціональних можливостей організму, поліпшенню здоров'я. Особливо це проявляється в осіб, професійна діяльність яких має малорухливий характер, не вимагає фізичних напружень, а також у немолодих людей.

Фізична культура може стати елементом способу життя людей, стати невід'ємною частиною культури лише тоді, коли людське тіло усвідомлюється суспільством, групою, індивідом як деяка цінність або самоцінність, як об'єкт соціально та індивідуально значимого характеру. А формування ФК і міцних навичок здорового способу життя людини зумовлюється вирішенням комплексу п'яти груп завдань:

1) Формування духовної сфери особистості.

2) Зміцнення здоров'я, засвоєння правил і норм ЗСЖ, підвищення опірності організму несприятливих факторів зовнішнього і внутрішнього середовища за рахунок повного збереження механізмів гомеостазу.

3) Фізичне (точніше фізкультурний) освіту учнів, що включає формування спеціальних знань в області ФК; вдосконалення координаційних здібностей і розширення рухового досвіду в трьох площинах простору і в різних умовах опори.

4) Удосконалення тих функціональних властивостей або кондиційних можливостей, які визначають успіх рухової діяльності.

5) Фізичний розвиток, формування основних тотальних розмірів, маси, пропорцій, конституції тіла, правильної постави, попередження плоскостопості і т. п.

У державних навчальних програмах по ФК для учнівської молоді все замикається на рівні фізичної підготовки. Відсутня вказівка на необхідність формування ЗСЖ, т. с. вміння правильно харчуватися, дотримуватися режиму дня, застосовувати гігієнічні і гартують процедури, обирати для конкретного випадку правильний комплекс вправ, визначати раціональну послідовність і дозування їх виконання і багато інших компонентів ФК.

Узагальнюючи сказане, слід зробити висновок, що ФК сприяє досягненню і збереженню міцного здоров'я, високою і стійкою загальної і спеціальної працездатності, надійної резистентності і лабільною адаптації до мінливих і складних умов зовнішнього середовища проживання. ФК допомагає формуванню й дотриманню корисного для здоров'я раціонально організованого режиму трудової та побутової діяльності, забезпечують необхідну і достатню рухову активність, а також активний відпочинок, тобто раціональним руховий режим.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. учеб. пособие. Киев: Олимпийская литература, 1999. - 232 с.

2. Маринчук П. І. Корекція фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки / П. І. Маринчук, дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02, ВДПУ. НФВСУ. -Вінниця, 2018. - 290 с.