

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ, МОЛОДІ ТА ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ В СУЧАСНОМУ СВІТІ

Однією з найважливіших передумов гармонійності, повноцінного життя, самореалізації особистості є її здоров'я. Не даремно досі не втратило своєї значущості давнє латинське прислів'я «Здоровий дух у здоровому тілі». Саме на формування здорової, фізично повноцінної особистості спрямоване фізичне виховання.

Фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, спрямована на зміцнення здоров'я та загартовування організму, гармонійний розвиток функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та умінь. Реалізується фізичне виховання в єдності з розумовим, моральним, трудовим, естетичним вихованням. Фізичне виховання має своєю метою зміцнення здоров'я і загартовування організму молоді людини, сприяння фізичному розвитку та підвищенню працездатності [1, с. 25].

Конкретно фізичне виховання спрямоване на формування, вдосконалення рухових якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності), стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами, прищеплення гігієнічних навичок [2, с. 103].

Шкільна програма з фізичного виховання визначає його зміст: теоретичні відомості із загальної гігієни та гігієни фізичних вправ, необхідні для самостійних занять фізичними вправами; гімнастичні вправи, що сприяють загальному фізичному розвитку учнів, легка атлетика, рухливі ігри, розраховані на розвиток в учнів кмітливості, спритності, швидкості дій, виховання колективізму, дисциплінованості, спортивні ігри, лижна підготовка, плавання. Кожен викладач повинен заохочувати дітей до занять спортом, заохоченням в школах є попадання до збірної школи та участь в позашкільних змаганнях.

Оздоровчий вплив фізичних вправ на організм людини відомий з глибокої давнини, та має велике значення для подовження життя людини та боротьби з хворобами. Заняття фізичними вправами є дуже сильним засобом зміни фізичного та психічного стану людини. Правильно організовані заняття зміцнюють здоров'я, покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовленість та працездатність, удосконалюють функціональні системи організму людини.

Велике практичне значення для тих, що займаються фізичними вправами, має самоконтроль. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить більш ефективною роботу лікаря, тренера та викладача, позитивно впливає на зростання спортивних досягнень. Під самоконтролем розуміється спостереження за своїм здоров'ям, фізичним розвитком,

функціональним станом, переносимістю тренувальних та змагальних навантажень. Кращою формою самоконтролю є ведення щоденника. У ньому рекомендується фіксувати обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, результати прикидок та змагань, деякі об'єктивні та суб'єктивні показники стану організму в період занять фізичними вправами. В щоденнику самоконтролю треба відображати як дані спокою, так і певну інформацію про характер виконаної м'язової роботи та про реакцію на неї організму.

Доросле населення становить основну масу трудящих і близько двох третин населення нашої країни. Охорона здоров'я дорослого населення, розвиток його фізичних сил, підготовка до соціалістичної праці і оборони Батьківщини – одне з основних завдань фізичної культури.

Програма фізичної культури в побуті людей передбачає: ранкова зарядка, регулярні заняття виробничою гімнастикою, відвідування стадіонів, спортивних залів, плавальних басейнів повинні стати потребою кожної людини. Невід'ємною частиною фізичної культури дорослого населення також є спартакіади працівників різних галузей праці на яких вони змагаються відпочивають від повсякденної праці.

Також важливе значення у розвитку всіх вікових груп людей є проведення масових заходів спрямованих на залучення всіх до введення здорового способу життя та оздоровлення нації в цілому.

Список використаних джерел:

1. Аксьонова О. П. Нова фізична культура: система методів навчання / О. П. Аксьонова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – № 3. – С. 25–32.
2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів : Штабар, 2009. – 207 с.