

## **ГАРМОНІЙНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ**

Фізична активність та спорт стали невід'ємною частиною сучасного суспільства. За останні десятиліття спостерігається збільшення уваги до здорового способу життя та підтримання фізичної форми. Це викликає необхідність аналізу та розуміння актуальності та мети гармонійного розвитку особистості в системі фізичного виховання молоді

Перш за все, активне життя та фізична активність стають усе більше актуальними у контексті пандемії та стресових умов сучасного життя. Заняття спортом сприяє зміцненню імунної системи, зменшенню ризику розвитку хвороб та підвищенню загального фізичного і психічного стану.

У сучасному суспільстві велика увага приділяється також проблемі сидячого способу життя, що може призводити до численних захворювань, включаючи ожиріння, захворювання серця та проблеми з обміном речовин. Фізична культура та спорт виступають як ефективний інструмент у попередженні цих проблем та підтриманні оптимального рівня здоров'я.

На спосіб життя впливають як поведінкові, так і неповедінкові фактори, останні з яких можуть позитивно чи негативно впливати на здоров'я людини. На характер поведінки впливають навколишнє середовище, культурний матеріал, батьківство та фінансовий матеріал. На формування стилю життя впливають стереотипи взаємин, життєвий досвід, соціальні умови, які вибудовуються і залежать від середовища.

Щодо формування здорового способу життя молоді та оцінки стану здоров'я та факторів здорового способу життя молоді України за результатами соціологічних досліджень та позитивним досвідом впровадження в країні та за кордоном.

Крім того, першочерговим є питання забезпечення всіма суб'єктами суспільних відносин (державними органами, органами місцевого самоврядування, суб'єктами господарювання, громадськими організаціями та громадянами) необхідних вимог, які мають бути враховані в чинному законодавстві щодо

пропаганди здорового способу життя та фізичної активності громадян. терміновий. На сьогодні створена в Україні відносно комплексна правова система є недостатньо ефективною через недостатнє забезпечення виконання чинних законів.

Основною складовою розвитку гармонійної особистості є фізична культура і спорт. На сучасному рівні суспільного розвитку у людини зросли вимоги до фізичних вправ, оскільки підвищився ступінь здоров'я. Основна причина працездатності в діяльності людини.

Корисні звички сприяють гармонійному розвитку особистості, а шкідливі – гальмують її розвиток. Звички дуже послідовні.

Здоровий спосіб життя неможливий одним махом на певному етапі розвитку, як, наприклад, розуміння основ математики. Здоровий спосіб життя є ефективним лише тоді, коли він доповнюється та підтримується шляхом додавання нових компонентів і практик, які є здоровими. В результаті здоровий спосіб життя постійно розвивається, а це означає, що його постійно навчають і дізнаються про необхідність здорового способу життя. Ця ідея передбачає включення фізичної культури як суттєвої складової. Завдяки додатковому навчанню ми доповнюємо та розширюємо потреби людей у здоровому способі життя.

**Висновок.** Отже, фізичне виховання молоді виявляє ключовий вплив на гармонійний розвиток особистості, сприяючи не лише фізичному здоров'ю, але і психічній стійкості та соціальній взаємодії. Це є важливим елементом формування повноцінного громадянина в сучасному суспільстві.

### **Список літератури**

1. Литвиненко О.М. Формування здорового способу життя в студентської молоді / О.М. Литвиненко // Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія"]. Сер.: Педагогіка. – 2012. – Вип. 187. – С. 42-46.

2. Дехтяр В.Д., Сущенко Л.П. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів. – К.: ПП Екмо, 2005. – 214 с.

3. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. – Львів, 1993. – 132 с.

*Науковий керівник: Тетяна СОВГІРЯ,  
старший викладач*