

Фізичне виховання як частина формування здорового способу життя студентської молоді країни

Роль фізичного виховання в умовах сучасності, карантину, війни недооцінена роль фізичного виховання у житті сучасної молоді. Згідно зі статтею «Значення фізичного виховання у житті людини», опублікованою на сайті Національного авіаційного університету, фізична активність має безліч корисних ефектів на здоров'я людини [1].

Регулярні заняття спортом та фізична активність можуть покращити функціонування серцево-судинної, респіраторної та ендокринної систем, зменшити ризик виникнення хвороб серця та інших захворювань, таких як цукровий діабет, ожиріння та деякі форми раку. Крім того, фізична активність може допомогти зберегти оптимальний рівень маси тіла, покращити роботу м'язів та кісток, зміцнити імунну систему та зменшити ризик виникнення депресії та тривожних розладів [2].

У статті «Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості», опублікованої на сайті Вінницького національного технічного університету, зазначається, що заняття фізичними вправами можуть сприяти розвитку міцного характеру та витривалості, покращити когнітивні функції мозку та забезпечити загальний розвиток людини [3].

Отже, можна стверджувати, що фізичне виховання відіграє важливу роль у здоровому житті людини. Регулярна фізична активність може допомогти зберегти оптимальний рівень фізичного та психологічного здоров'я, покращити функціонування різних систем організму та знизити ризик виникнення різних захворювань. Навчальні заклади мають велику відповідальність у забезпеченні здорового фізичного розвитку своїх студентів. Навчальні програми повинні включати достатню кількість годин на фізичне виховання, а також різноманітні вправи, що дозволяють розвивати різні групи м'язів та кардіоваскулярну систему.

Крім того, важливо забезпечувати наявність необхідного спортивного обладнання та інвентарю, щоб учні мали можливість виконувати вправи без ризику травм. Також важливо, щоб батьки підтримували інтерес своїх дітей до фізичної активності та розвивали з ними звичку займатися спортом або фізичними вправами у вільний час. Це допоможе дітям стати більш активними та здоровими, а також сформувати здоровий спосіб життя, який їм буде корисним у майбутньому.

Отже, ми бачимо, що фізичне виховання має важливе значення у забезпеченні здорового життя людини. Це стосується не тільки

студентську молодь, але й дорослих. Регулярні заняття спортом та фізична активність є важливими складовими здорового способу життя, який може допомогти зберегти оптимальний рівень фізичного та психологічного здоров'я, а також покращити якість життя. Фізичне виховання має важливе значення у житті сучасної молоді, особливо в умовах карантину та війни.

Згідно з дослідженнями [1, 2], фізична активність позитивно впливає на здоров'я людини та може допомогти зменшити ризик виникнення хвороб серця, цукрового діабету, ожиріння та деяких форм раку. Крім того, вона може покращити роботу м'язів та кісток, зміцнити імунну систему та знизити ризик виникнення депресії та тривожних розладів.

Отже, важливо забезпечувати доступність та якість фізичного виховання для всіх молодих людей, незалежно від їх соціального та економічного статусу. У контексті карантину та війни, фізична активність та заняття спортом можуть бути особливо корисними для збереження фізичного та психічного здоров'я. Важливо забезпечити можливість занять спортом в умовах, коли доступ до спортивних закладів та тренерів може бути обмеженим або недоступним. Наприклад, вдома можна виконувати різноманітні вправи для розминки та розвитку м'язів, а також займатися вуличними видами спорту, такими як біг або велосипед. Для забезпечення соціальної дистанції та безпеки, можна також використовувати відеоуроки з фізичного виховання та спорту.

Важливо також звернути увагу на психологічний аспект занять спортом та фізичною активністю в цілому. Під час карантину та війни, багато людей можуть почуватися незахищеними та безпорадними. Регулярна фізична активність може допомогти зменшити рівень стресу та тривоги, збільшити відчуття впевненості та самоконтролю, та покращити загальний настрій.

Отже, фізичне виховання та спорт мають важливе значення для здоров'я та розвитку молоді в будь-який час, але особливо в умовах карантину та війни. Важливо забезпечувати доступність та якість фізичного виховання та спорту для всіх молодих людей, незалежно від їхнього місця проживання, соціального та економічного статусу, а також забезпечити можливості для занять спортом в умовах, коли доступ до спортивних закладів та тренерів може бути обмеженим.

Список літератури

1. <https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/44620>
2. <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Gorbati.php>

*Науковий керівник: Катерина СТАРОСТИНА,
викладач*