

Виконав:

Тетяна ЗДОРОВЕЦЬ

курсант факультету підготовки фахівців

для органів досудового розслідування

Дніпропетровського державного

університету внутрішніх справ

Науковий керівник :

Шеверун Владислав Сергійович

викладач кафедри

спеціальної фізичної підготовки

Дніпропетровського державного

університету внутрішніх справ

Спеціальна фізична підготовка

Фізична культура є частиною передової культури, набутком всього народу. Це потужний засіб не тільки фізичного вдосконалення та оздоровлення, але також і виховання соціальної, трудової, творчої активності громадян. Фізична культура не вичерпується вправами, спортом, гімнастикою, іграми та туризмом: вона включає громадську та особисту гігієну праці, побуту, використання природних сил для загартування, правильний режим праці, відпочинку та харчування.

Систематично вживані фізкультура та спорт – це молодість, що не залежить від паспортного віку, це старість без хвороб, оживлена оптимізмом, довголіття, і нарешті – здоров'я.

Для збереження та зміцнення здоров'я, попередження хвороб та завчасної старості необхідна свідома, висококультурна поведінка людей, заснована на розумінні складних закономірностей, що формують стан здоров'я людей та характер хвороб.

Так звані “хвороби цивілізації” можна лікувати за допомогою фізичної активності та вірного режиму. В нашій країні здійснюється широкий комплекс заходів, що мають за мету створення нормальних умов праці та побуту, оздоровлення зовнішнього – в тому числі і виробничого – середовища, подальший розвиток охорони здоров'я.

І все ж таки активність людини, засоби фізичної культури та спорту є важливими методами профілактики хвороб та найважливішими факторами вдосконалення, зміцнення здоров'я, що в кінцевому підсумку підвищує творчу активність людини, її працездатність.

Список використаних джерел:

1. <https://ru.osvita.ua/vnz/reports/pedagog/14266/>
2. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14#Text>
3. <https://moz.gov.ua/article/health/jak-fizichna-aktivnist>