

ЗНАЧИМІСТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЯК ОСОБИСТОЇ КУЛЬТУРИ ЛЮДИНИ

У статті аналізуються значимість фізичної культури і спорту яка особистої культури людини. Фізична культура являє собою складне суспільне явище, яке не обмежено рішенням завдань фізичного розвитку, а виконує і інші соціальні функції суспільства в області виховання моралі, етики. Суспільство сучасності зацікавлене в тому щоб молодь була фізично розвинена, здорова, життєрадісною. Ключові слова: фізична культура і спорт, фізичне виховання, людина, фізичні вправи, фізична підготовленість, студент. The article analyzes the importance of physical culture and sports as a person's personal culture. Physical culture is a complex social phenomenon, which is not limited to solving problems of physical development, but also performs other social functions of society in the field of moral education, ethics. Modern society is interested in young people being physically developed, healthy, cheerful. Key words: physical culture and sports, physical education, man, physical exercises, physical fitness, student. У сучасних умовах інтегрування України у європейську систему вищої освіти на перший план виходить необхідність реформування системи освіти України, її удосконалення, підвищення рівня якості. Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Це насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. Незаперечним є той факт, що кожен член суспільства має турботливо ставитися до свого здоров'я, своїх фізичних рис і здібностей, має розуміти їхнє особисте і соціальне значення, повинен відчувати і реалізувати внутрішню потребу фізичної і духовної досконалості. На сучасному етапі розвитку суспільства в умовах його якісного

перетворення, зростають вимоги до фізичної підготовленості студента, необхідної для її успішної Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку 154 навчальної та трудової діяльності. Першочерговою є задача корінного і всебічного поліпшення професійної підготовки і фізичного виховання майбутніх фахівців. Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання студентів присвятили свої дослідження багато вчених. Вдосконалення системи фізичного виховання викладено у дослідженнях Л.В. Волкова, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куца, Б.М. Шияна, диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження Т.В. Петровської, Н.В. Москаленко, В.В. Веселової та ін. Фізична культура – вид культури суспільства і людини. Це діяльність та її результати з формування фізичної готовності до життя: з одного боку, специфічний процес, з іншого – результат людської діяльності, а також засіб і спосіб фізичного вдосконалення людей. По відношенню до культури людина виступає в трьох іпостасях: він її освоює, є носієм культури і створює нові культурні цінності. Освоєння, споживання фізичної культури проявляється в результатах цієї діяльності – у оволодінні знаннями, розвитку фізичних якостей і рухових здібностей, власником яких вона є. У нових умовах підвищується соціальна значимість фізичної культури у формуванні всебічно і гармонійно розвитої особистості випускника ЗВО готової до соціальнопрофесійної діяльності. Рівень культури студента проявляється в його умінні раціонально і в повній мірі, використовувати вільний час. Від того як він його використовує, залежить не тільки успіх у трудовій діяльності, навчанні і загальному розвитку, але і саме здоров'я, повнота його життєдіяльності. Тому фізична культура і спорт вносять цінний внесок у формування особистості. У даний час з'явився цілий ряд професій, зв'язаних із обмеженням рухів. Рухова гіпокінезія є причиною порушень фізіологічних ритмів в організмі. Слід зазначити, що одночасно з тривалим обмеженням рухів, зросла схильність людини до різноманітних стресових факторів. Кожна людина повинна свідомо відчувати необхідність руху. На думку І.І. Брехмана (і багатьох

дослідників в області фізичної культури і здоров'я), є всі підстави припускати, що здебільшого молоді люди не розуміють необхідного значення руху. Багато хто вважає, що це важливо для гарної постави і красивої мускулатури, про здорову користь думають найменше і зовсім мало знають про роль визначеного обсягу рухової активності [1, с. 114]. Фізична культура за допомогою фізичних вправ готує студента до життя і праці, використовуючи сили природи і весь комплекс факторів (режим праці, побут, відпочинок, гігієна і т. п.), що визначають стан його здоров'я і рівень загальної і спеціальної фізичної підготовки. Фізична культура, вирішуючи проблему відтворення фізичних здібностей людини, є важливою частиною культури суспільства в цілому. З одного боку, від духовної культури суспільства вона отримує і переробляє ідейно-теоретичну і науково-філософську інформацію, з іншого – вона сама збагачує культуру, науку, мистецтво, літературу спеціальними цінностями у вигляді теорії, наукових знань, методів фізичного розвитку та спортивного тренування. Особливо важливо використовувати засоби і методи фізичної культури, так як вони унікальні і універсальні при реабілітації всіх видів: медичної, фізичної, психічної і соціальної. Але якщо для здорових людей фізична культура і спорт є звичайною потребою, яка реалізується в повсякденному житті, то для інвалідів з ураженням опорно-рухового апарату вони стають нагальною потребою, оскільки поряд з лікувальною фізичною культурою є найбільш дієвим методом відновлення в першу чергу рухових можливостей [6, с. 179]. Тому є вкрай важливим завдання укріплення здоров'я через фізичні вправи, заняття спортом та гартування організму. З давніх-давен фізичні вправи використовуються не тільки для розвитку рухових якостей людини, тренування сили, швидкості та витривалості. Фізична культура здобула визнання як Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку 155 незамінний засіб розширення й розвитку функціональних можливостей організму людей різного віку, профілактики й лікування захворювань, досягнення довголіття [2, с. 18]. Фізичні вправи впливають не

тільки на той чи інший орган, а й на весь організм у цілому через основний пусковий механізм, нервову систему. Ось чому навіть при невеликих фізичних навантаженнях (ходіння, присідання тощо) ми одразу ж об'єктивно відмічаємо зміни функцій майже всіх органів та систем організму. Отже, збільшується й хвилинний об'єм крові (кількість крові, яка надходить у судини за 1 хвилину). Органи й тканини одержують за одиницю часу більшу кількість збагаченої киснем крові, що поліпшує їх харчування. Ось чому в лікуванні хворих із серцево-судинною патологією широко застосовують ЛФК. Під впливом систематичних занять фізичними вправами виникають помітні зміни і в обміні речовин. Підвищується здатність організму розщеплювати і синтезувати глікоген, активізується функція ферментативних систем, відновлюється функція залоз внутрішньої секреції. У людини поліпшується апетит. Всі функції шлунково-кишкового тракту: моторна, секреторна та хімічна нормалізуються. При хронічних гастритах та колітах під впливом тривалого застосування лікувальної фізкультури нормалізується кислотність: знижена – підвищується, а висока, навпаки, знижується, що великою мірою залежить від методики ЛФК. Жовчогінна функція печінки та сечовидільна нирок під впливом фізичних вправ активізується. Професор А. Н. Крестовников підрахував, що у бігунів процент засвоєння організмом кисню при невеликому прискоренні дихання збільшується майже вдвічі. Це поліпшує харчування тканин киснем, до того ж на саму роботу дихального апарата його витрачається менше. У діяльності серцево-судинної системи відмічається така реакція на фізичні вправи: трохи прискорюється пульс, на 40-50% від вихідного, і збільшується різниця між максимальним (систолічним) і мінімальним (діа-столичним) артеріальним тиском. Як зазначають ряд учених, таке збільшення амплітуди артеріального тиску свідчить про збільшення ударного об'єму серця (кількість крові, яку серце викидає за одне скорочення) [3, с. 46]. Завдяки фізичній культурі безліч людей отримали шанс проявити себе в різних видах спорту. Вона – невід'ємна частина розвитку людини як індивідуальності і суспільства, як

формації громадян. Значима цінність спорту визначається стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення, в цьому плані спорт має міжнародне значення але він не зводиться лише до фізичної культури. Спорт має самостійне загальнокультурне, педагогічне, естетичне та інші значення, це особливо стосується «великого спорту». Крім того, ряд видів спорту взагалі не є дійовим засобом фізичного виховання або має до нього лише опосередковане відношення (шахи, шашки). З іншого боку, фізична культура не може обмежуватись лише спортом, вона не може розглядатись як універсальний засіб фізичного виховання, тому що ставить підвищені, часто граничні вимоги до функціональних можливостей організму людей, їх віку, стану здоров'я та рівня підготовленості [5, с. 607]. Сучасний спорт займає важливе місце як у фізичній, так психологічній та духовній культурі суспільства. Як суспільному явищу, йому притаманні різноманітні соціальні функції. Визначальною функцією спорту є змагальна функція. Змагальній діяльності у спорті властиве не антагоністичне але гостре суперництво, чітка регламентація взаємодії учасників змагань, уніфікація змагальних дій, умов їх виконання та способів оцінки досягнень. Все це обумовлено відповідними (локальними, національними, міжнародними) спортивними класифікаціями та правилами змагань. Спорт цікавий як емоційне, насичене видовище. Видовищна сутність спорту незвичайна. Вона сприяє прищеплюванню інтересу до занять фізичною культурою і спортом, впровадження їх у спосіб життя. Аналіз педагогічної літератури свідчить, що для залучення фізично пасивних людей до занять фізичними вправами, використовувалися такі шляхи: Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку 156 – Агітаційно-пропагандистська робота. Показ прикладів цілющого впливу фізичної культури на здоров'я людини. Добре організована робота в системі фізичної культури. – Зміна звичного устрою життя. Залучення до громадської роботи із фізичної культури. Участь у змаганнях за програмою різнобічної фізичної підготовки. – Важливий ритм, організованість занять. Залучення до участі в змаганнях, де б справді були

очевидні результати занять фізичною культурою. – Залучення до організаторської діяльності в системі фізичної культури. Потрібно створити умови для формування інтересу до занять фізичною культурою [4, с. 98]. Р.І. Купчінов стверджує, що вибір шляхів залучення фізично пасивної людини до активних занять фізичними вправами перш за все залежить від усебічного вивчення особистості цієї людини, визначення ступеня її де тренованості. Для збільшення інтересу студентів до розвитку власної фізичної культури важливе значення має залучення студентів і викладачів до різних програм, семінарів, навчальних курсів, під час яких розглядаються проблеми здоров'я, а також лекційних занять із цього фаху. Сприяти формуванню у них уявлення про здоровий спосіб життя і вдосконалювати методичне забезпечення навчального процесу з фізичної культури і спорту [5, с. 610]. Отже, значимість фізичної культури і спорту залежить, в першу чергу, від кожної конкретної особистості, яка проявляє турботу щодо свого фізичного і духовного розвитку. Тому, ініціатива залучення до занять належить, в першу чергу, від кожної конкретної особистості, яка проявляє турботу щодо свого фізичного і духовного розвитку. Для того, щоб оточити значення фізичної культури, молода людина повинна усвідомити важливість її ролі у своєму житті, і чим раніше він це зрозуміє, тим більшого зможе домогтися в своєму особистому житті і на професійному поприщі.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровья. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Физкультура и спорт, 1990. 208 с.
2. Гогинова С.Е. Об оздоровительном эффекте сочетания нагрузок аэробного и анаэробного характеров на физкультурных занятиях в вузе: Физическое воспитание студентов. Тамбов, 2014. 15-21 с.

3. Каніщева О.П. Оцінка стану здоров'я студентів перших курсів технічних ВНЗ з низькими адаптаційними можливостями. Теорія та методика фізичного виховання. № 8. Харків, 2010. С.40-48.
4. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 1999. 230 с.
5. Павленко І.О., Бережна Л.І., Сидоренко О.Р. Формування у студентів мотиваційноціннісного ставлення до фізичної культури. Теорія і практика фізичного виховання. № 1–2. Том 1. 2010. С.605-610.
6. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание молодежи. Москва: Медицина, 1991. С.172-219.