

Суханова Г., Ушаков В.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ФЕНОМЕН РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Сьогодні жодна сфера людської діяльності, не може залишатися без зв'язку з фізичною культурою, так як фізична культура і спорт найголовніші матеріальні і духовні цінності суспільства в цілому і кожної людини окремо. Здоров'я, найголовніше цінність кожної людини, а фізична культура сприяє збереженню здоров'я в найкращій формі. В останні роки все частіше йдеться про фізичну культуру не тільки як про самостійний соціальний феномен, але і як стійке значення в житті кожної особистості. Всі газети, журнали, книги, в сьогоднішні дні, пишуть про важливість спорту, фізичних занять. Багато людей все більше і більше дізнаються про користь фізичних дій для здоров'я. Формуються погляди, думки, про якість фізичних занять. Проте, фізична культура як феномен особистості вивчений далеко не повністю, хоча проблеми духу і тіла ставилися ще в епосі стародавніх часів [6,7,8].

Фізична культура є природним містком, що дозволяє з'єднати соціальне і біологічне значення в розвитку людини. Більш того, вона є найпершим і базовим видом культури, який формується в людині. Кожна людина повинна усвідомлювати, що спорт – невід'ємна частина нашого життя. Фізична культура з властивим, їй дуалізмом може значно впливати на стан організму, психіки, статус людини.

Одним із завдань фізичного виховання є всебічний, гармонійний розвиток людського організму. Людина повинна бути сильною, спритною, швидкою в рухах, витривалою в роботі, здоровою, загартованою. Щоб досягти всіх цих пунктів, людина повинна прийняти в своє життя тільки хороші звички, такі як правильне харчування, приділяти час для заняття спортом, і звичайно ж, відмова від поганих звичок. Так, кожна людина буде загартовувати організм, її тіло, і зміцнювати здоров'я, і це буде на благо майбутніх поколінь. Ідеалом людства завжди є всебічний розвиток

особистості, в якому поєднується духовне багатство, інтелектуальні можливості і найголовніше, його фізична досконалість.

В останні десятиліття ХХ століття і на початку ХХІ століття одним з основних завдань вчених, що працюють у всіх областях науки, постало завдання розробки комплексу заходів, які б дозволили зберегти і зміцнити здоров'я людини, продовжити його активне життя, подолати різного роду хвороби. Але одні тільки досягнення в області медицини, генетики, екології не здатні зробити людину здоровою. Рішення такого завдання неможливо без підвищення значущості фізичної культури і спорту, без досягнення розуміння населенням важливості фізичної активності, без формування погляду на фізичну культуру, як на фактор здорового способу життя. В даний час стало загально визнаним фактом, що пріоритет у всій роботі, пов'язаної з розвитком фізкультурно-спортивного руху, повинен бути відданий фізичному вихованню та формуванню здорового способу життя дошкільників, учнів загальноосвітніх шкіл, студентської молоді [6,7,8].

Людині фізичні вправи та навантаження необхідні в усі періоди життя. У дитячому віці, так само як в юнацькі роки спорт – сприяє доброму розвитку організму, статури. У дорослому періоді життя, завдяки фізичним вправам удосконалюються морфофункціональний стан, підвищується працездатність, енергійність, так само сприяє збереженню здоров'я. У літньому віці затримує несприятливі вікові зміни і різного типу захворювання. Залучення населення до фізичної культури та фізичного виховання породжує активні заняття спортом сучасної людини. Невід'ємна частина навчально-виховного процесу – фізичне виховання. При розробці норм для фізичної культури і спорту, перш за все, повинна бути поставлена мета зміцнення здоров'я, а потім досягнення спортивного результату. Заняття з фізичної культури має величезне значення в житті будь-якої людини. Заняття сприяє зміцненню дисципліни, підвищенню почуття відповідальності, розвитку наполегливості в досягненні поставленої мети. Це стосується всіх людей, незважаючи на їх вік, соціальний стан та професію.

Фізична культура, є дуже складним громадським предметом, який включає в себе вирішення завдань фізичного розвитку, здатності і спорту, так само виконує і інші соціальні функції суспільства в області моралі, виховання, етики. Фізична культура не має соціальних, професійних, біологічних, вікових, географічних кордонів [4,5].

Завдяки прогресу в техніці (наприклад, автоматизація, електроніка та робототехніка на виробництві, автомобілі, ліфт, пральні машини) в побуті настільки знизилася рухова діяльність людини, що це вже повинно турбувати людство. У порівнянні з попередніми десятиліттями полегшилася трудова діяльність сучасної людини, за рахунок технологічних новинок. Потім скоротилася і діяльна активність людей. Так само погіршився стан нашого довкілля, що призводить до великих змін станів здоров'я [2,с.70;9,с.202-209].

Скорочення активності в житті людей, призводить до різних видів захворювань, до зниження функціональних можливостей людини. На даний момент фізична праця замінюється розумовою. Це сприяє зниженню працездатності організму. Недолік фізичних занять і витрат належних енергії призведе до зниження імунітету і погіршення обміну речовин. Але, не можна перестаратися і з фізичним навантаженням. Це, теж може привести до погіршення здоров'я. Тому і при розумовому, і при фізичній праці необхідно займатися оздоровчою фізичною культурою, зміцнювати організм. Фізична культура надає оздоровчий і профілактичний ефект, що є надзвичайно важливим, так як на сьогоднішній день число людей з різними захворюваннями постійно зростає [5,с.180-182].

Ізраїльський вчений Моше Фельденкрайз одного разу сказав: «Рух – це життя. Життя – це процес. Вдосконалить якість процесу, і ви удосконалите саме життя». Адже без руху жити не просто складно, а практично неможливо. Займаються спортом всі: діти і дорослі, чоловіки і жінки, банкіри і прості робітники, адже на сьогоднішній день він є невід'ємною частиною нашого життя [5].

Найголовніше цінність суспільства і кожної людини – здоров'я. Основа процвітання країни, благополуччя кожної людини, його нормального життя і довголіття. Вплив несприятливих факторів на стан здоров'я молодого організму настільки велике і об'ємне, що внутрішні захисні функції організму не в змозі з ними впоратися. Досвід десятків тисяч людей, які зазнали на собі вплив такого роду несприятливих факторів, показує, що кращою протидією їм є регулярні заняття фізичними вправами, які допомагають відновленню і зміцненню здоров'я, адаптації організму до умов зовнішнього середовища [1,с.105-107].

Головна регулююча сила особистості – потреба у фізичній культурі. Вона має широкий горизонт: проведенні вільного часу в колі близьких людей, розважаючись іграми, емоційної розрядки, потреба в русі, фізичного навантаження, в самоствердженні, зміцненні позицій, в пізнанні, в поліпшенні якості фізкультурно-спортивних занять.

Список використаних джерел

1. Іваненко В.В., Купреєнко М.В. Як зберегти своє здоров'я? *Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація*. Херсон: ХДАУ. 2018. С.105-107.
2. Гришко С.В., Непша О.В., Стецишин М.М. Сучасний стан атмосферного повітря м. Запоріжжя на його вплив на здоров'я городян. *«Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація»*. Херсон: ДВНЗ «ХДАУ». 2018. С.70-74.
3. Моше Фельденкрайз. Осознание через движение. [Электронный ресурс] режим доступа: https://lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/02/to08_1486465664.pdf.
4. Купреєнко М.В., Непша О.В. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій в оптимізації рухової активності студентської молоді. *Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи*: збірник. Баку-Ужгород-Дрогобич: П'єрвіт. 2017. С.433-435.

5. Непша О.В., Суханова Г.П., Іваненко В.В. Здоров'я як потреба і цінність людини в сучасному суспільстві. *Роль освіти у формуванні життєвих цінностей молоді*: Мелітополь: Видавництво МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2016. С.180-182.

6. Непша О.В., Суханова Г.П. Непша О.В. Формування навичок здорового способу життя учнів молодших класів засобами фізичної культури. *Актуальні проблеми молоді в сучасних соціально-економічних умовах*. Житомир: ПП «ДжіВіЕс». 2018. С.90-92.

7. Непша О.В., Ушаков В.С. Фізична культура як середовище виховання школярів. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали*. Бердянськ: БДПУ. 2017. С.309-310.

8. Непша О.В., Суханова Г.П. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою. *Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах*. Запоріжжя: ЗНТУ. 2017. С.30-33.

9. Прохорова Л.А., Непша О.В., Зав'ялова Т.В. Якість поверхневих та підземних вод Запорізької області та її вплив на здоров'я населення. *«Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація»*. Херсон: ДВНЗ «ХДАУ». 2018. С.202-209.