

ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 342-344.

УДК 796.011.1 (043.2)

Шпак І.М., Самусь Д.В.
Національний авіаційний університет, Київ

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЖИТТІ КОЖНОЇ ЛЮДИНИ

Актуальність роботи полягає у тому, що фізичне виховання було, є і буде досить важливою складовою у розвитку особистості та формуванні здорового способу життя молоді. Багато людей на сьогоднішній день значну увагу приділяють спорту та фізичному вихованню, адже це допомагає їм завжди залишатися у формі, бути здоровими, сповненими енергії та сили, а також варто зазначити, що саме фізичне виховання виробляє у людини велику силу волі, яка згодиться їй у повсякденному житті.

Значення фізичної культури і спорту для здоров'я, розвитку і загального стану людини важко перебільшити. З ранніх років батьки, педагоги, засоби масової інформації – радіо і телебачення – вселяють дитині унікальну корисність фізичної активності і спонукають дітей активно займатися спортом. У цьому віці заняття спортом проходять, як правило, під наглядом досвідчених тренерів і фахівців, що стежать за правильним і гармонійним розвитком організму, що росте. У шкільному віці цю роль в основному виконують вчителі фізичної культури в школі.

До 16-ти років самосвідомість людини досить сформована. Саме з цього моменту ігровий характер заняття спортом перетворюється в серйозне і повне усвідомлення індивіда всієї корисності і радості, яку приносять йому заняття фізичною культурою і спортом. Позитивним аспектом є і те, що фізичне виховання сприяє розвитку комунікабельності, позбавляє від комплексів; а фізичні навантаження та активний рух дуже благотворно позначаються на успіхах в розумовій праці, що аж ніяк не зайве для учнів, студентів.

Разом з цим приходять і свідомість самостійної оцінки своїх фізичних можливостей і, відповідно до цього, реально розраховувати свої сили.

Предмет фізичне виховання, який викладається в університетах, формує ще один пласт в загальному фізичному стані людини, його здоров'я, фізичної підготовленості і фізичну досконалість.

Заняття з фізичного виховання – це, перш за все, профілактика різних захворювань і в першу чергу гіпертонії та ішемічної хвороби серця. Ці хвороби, часто спостережені у фахівців технічного профілю, вимагають тривалого лікування.

Але, на жаль, воно не завжди веде до одужання. Значно великий ефект дає їх профілактика. В процесі заняття фізичними вправами підвищується працездатність. Про це свідчить зростаюча здатність людини виконувати велику роботу за певний проміжок часу. З наростанням працездатності в стані м'язового спокою зменшується частота серцевих скорочень. Людина починає більше працювати, але при цьому менше втомлюється. Відпочинок і, перш за все сон використовується організмом повністю.

Також, колосальне значення приймає фізичне виховання в процесі формування особистості, коли вона впливає на нього з різних сторін, вона і формує моральні якості, дух, і впливає на фізичний стан, стимулюючи новий підхід до життя і роботи, нові досягнення в житті і роботі – такий ефект фізичної культури. Для того щоб свідомо прийти до висновку і значущості фізичного виховання і спорту, студентам важливо зрозуміти її роль в своєму житті. І дуже добре, якщо вона зрозуміє це не зовсім пізно, для того, щоб почати вести здоровий спосіб життя.

Варто зазначити, що характеризуючи фізичну культуру, необхідно розглядати щонайменше три аспекти:

діяльнісний аспект, який включає доцільну рухову активність у вигляді різних форм фізичних вправ, спрямованих на формування необхідних в житті рухових умінь і навичок; розвиток життєвоважливих фізичних здібностей; оптимізацію здоров'я і працездатності.

предметно-ціннісний аспект представлений матеріальними (матеріально-технічні засоби) і духовними (наукові знання, методи) цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної діяльності.

результативний аспект характеризується сукупністю корисних результатів використання фізичної культури, які виражаються у володінні людиною її цінностями, надбанні нею високого рівня фізичної дієздатності. Найсуттєвішим результатом повноцінного використання фізичної культури є виховання готовності людини взяти на себе відповідальність за свій фізичний стан і здоров'я після закінчення шкільного курсу «фізична культура».

У змісті фізичної культури і пов'язаних з нею явищах умовно можна виділити дві основні частини (сторони):

функціонально-забезпечуючу, представлену всім тим цінним, що створюється і використовується суспільством як спеціальні засоби, методи й умови їх застосування, що дозволяють оптимізувати фізичний розвиток та забезпечити певний рівень фізичної підготовленості людей;

результативну, представлену позитивними результатами у фізичному розвитку і підготовленості, що стали наслідком використання цих засобів, методів і умов.

Названі сторони фізичної культури єдині. Перша сторона ніби переходить у другу завдяки практичній діяльності у процесі фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчій діяльності та масовому фізкультурно-спортивному русі. Проте між сторонами фізичної культури на певних етапах її розвитку можуть виникати несуттєві і навіть суттєві невідповідності. Їх причиною є неузгодженість окремих елементів змісту. Наприклад, при високому рівні матеріального забезпечення і низькому рівні кваліфікації фахівців неможливо досягти належного рівня фізичної підготовленості.

Показниками стану розвитку фізичного виховання є:

- рівень здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості різних верств населення;
- ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності;
- рівень розвитку системи фізичного виховання;
- рівень розвитку самодіяльного масового спорту;
- рівень забезпеченості кваліфікованими фахівцями;
- рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу;
- відображення явищ фізичного виховання у творах мистецтва і літератури; Крім того, фізичне виховання є результатом багатогранної творчої діяльності суспільства. Вона успадковує культурні цінності, створені суспільством на попередніх етапах, і розвиває їх залежно від політичних, економічних, матеріальних можливостей певної історичної епохи.

Таким чином, фізичне виховання можна визначити як сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини.

Отже можна зробити висновок, що фізичне виховання дійсно відіграє важливу роль у житті кожної людини. Кожна розсудлива людина хоче прожити своє життя довго і щасливо. А ось здоров'я не купиш і не отримаєш в дар. І ніякий Інтернет – магазин подарунків в цьому не допоможе. Тому потрібно робити все, щоб зберегти його, поки не стало, занадто пізно, адже внаслідок неправильного способу життя у людини з'являються нервові розлади, різні хвороби, проблеми на роботі і вдома. І найважливіше це розуміти і завжди пам'ятати про значення фізкультури у нашому житті.

Науковий керівник: Коротя В.В., ст. викладач