

Карасевич Сергій

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ

У статті обґрунтовано вплив фізичної культури на здоров'я та працездатність людини, та визначення основних аспектів фізичної культури.

Ключові слова: *фізична культура, фізичне виховання, здоров'я, рухова активність.*

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Сама мета гармонійного (всебічного) розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. Але умови для її реалізації особистість одержує лише на певному етапі історичного розвитку. Всебічний розвиток людині необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній та ін.). Але для цього потрібно розвинути структуру особистості, зробити її комунікативною, здатною до перетворюючої художньої діяльності, сформувані ціннісні орієнтації. Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності людини та їх оптимального поєднання у процесі її культурного розвитку.

Фізична культура, що є складовою частиною загальної культури суспільства, яка має неабиякий вплив на зміцнення здоров'я, працездатність, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини [4, 16].

У процесі культурного розвитку людина послідовно діє у трьох напрямках. Перш за все, вона засвоює культуру, виступаючи об'єктом її

впливу. Іншими словами, під впливом фізичної культури формується людська особистість, розвиваються її здібності.

По-друге, у процесі творчої діяльності особа створює нові культурні цінності, виступаючи в даному випадку як суб'єкт культурної творчості (пошук нових шляхів, засобів, раціональних методів фізичного виховання тощо).

Нарешті, третій аспект культурного розвитку полягає в тому, що культура інтегрується в суті самої особи, яка функціонує в культурному середовищі, як конкретний носій культурних цінностей, поєднуючи в собі загальне, властиве культурі в цілому, і особисте, привнесене в культуру на основі індивідуального життєвого досвіду, рівня знань, світогляду, тощо [1, 26].

Специфічною основою змісту фізичної культури, як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини, як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Вона виникла і розвинулась одночасно з загальною культурою людства. Майже одночасно (ще в первісному суспільстві) виник і один з її основних компонентів – фізичне виховання; пізніше виникають спорт і фізична рекреація.

В особистісному аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє з допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини [3, 15-16].

Діяльність у галузі фізичної культури має і матеріальні, і духовні форми вираження. Впливаючи на біологічну сферу людини комплексом засобів і методів, фізична культура неминуче впливає на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості в силу єдності та взаємообумовленості функціонування матеріального і духовного в людині.

З матеріальною культурою фізична культура пов'язана процесом рухової діяльності, яка є її головним змістом, що матеріалізується у фізичних якостях людини. Крім того, вона спирається на матеріальну базу (спортивні снаряди, інвентар, майданчики, зали, палаци та ін).

З духовною культурою фізична культура пов'язана наукою, спортивною етикою, естетикою, тощо.

Характеризуючи фізичну культуру, необхідно розглядати щонайменше три аспекти.

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

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

3. 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» [1, 21-22].

Фізичну культуру можна визначити як сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини.

Термін «фізична культура» використовується і в інших, вужчих значеннях, наприклад, кажуть про «фізичну культуру особистості», розуміючи під цим втілені в самій людині результати використання матеріальних і духовних цінностей фізичної культури в широкому розумінні цього поняття.

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

- функціонально-забезпечувальну, 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 [4, 28-29].

Основні сфери та напрямки впровадження фізичної культури передбачені Законом України «Про фізичну культуру і спорт». Показниками стану розвитку фізичної культури 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 фізичної культури у творах мистецтва і літератури,
- матеріальна база,
- рівень спортивних досягнень [5, 24].

Отже, фізичну культуру можна визначити як сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в її

активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя [2, 15].

«Фізичною культурою» називають навчальну дисципліну в загальноосвітньому навчальному закладі, профілактичні і лікувальні заняття в лікарнях та інших закладах. Вона широко використовується у виробничій сфері. У цих випадках, щоб уникати плутанини, необхідно користуватись терміном, додаючи відповідні прикметники, «особиста фізична культура», «шкільна фізична культура», «лікувальна фізична культура», «виробнича фізична культура», тощо.

Фізична культура 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 [4, 64].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Основи здоров'я і фізична культура / В. О. Короткий. 2003. №2, 35 с.
2. Посібник з самовиховання / В. М. Оржеховська, Т. В. Хілько. К., 1996. 145 с.
3. Реалізація способу життя – сучасні підходи / М. Лукянченка, Ю. Шкретія, І. Боляха, А. Матвєєва. Дрогобич, 2005. 124 с.
4. Фізична культура і здоров'я / В. К. Добровольський. М., Медицина, 1976. 180 с.
5. Шлях до здоров'я / А. І. Воложин, Ю. К. Суботін. М., 1990. 169 с.