

## Фізичне виховання та спорт як життєво необхідна потреба людини

Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)

**Постановка наукової проблеми та її значення.** На сучасному етапі розвитку країни в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості наших співгромадян, необхідної для їхньої успішної трудової діяльності. Перед ВНЗ стоїть завдання корінного та всебічного покращення професійної підготовки й фізичного виховання майбутніх фахівців. У нових умовах підвищується соціальна значимість фізичного виховання у формуванні всебічно й гармонійно розвиненої особистості випускника ВНЗ із високим ступенем готовності до соціально-професійної діяльності.

Рівень культури людини виявляється в його вмінні раціонально, повною мірою, використовувати своє дозвілля. Від того, як воно використовується, залежить не тільки успіх у трудовій діяльності, навчанні й загальному розвитку, але й саме здоров'я людини, повнота її життєдіяльності. Фізична культура та спорт саме тут займають важливе місце, тому що фізична культура – це здоров'я.

На сьогодні з'явилася ціла низка професій, які пов'язані з 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. Учені в галузі фізіології вважають, що цьому можуть протистояти заняття фізичною культурою та спортом. Ніякі ліки не можуть замінити надлишкове нагромадження структурно-енергетичних потенціалів, що виникають під час рухової активності. Кожна людина повинна усвідомлювати першочергову необхідність руху.

На думку І. І. Брехмана, є всі підстави припускати, що здебільшого люди не знають значення руху. Багато хто думає, що це важливо головним чином для гарної постави й красивої мускулатури; про здоров'я думають найменше та зовсім мало знають про роль визначеного обсягу рухової активності [6].

Фізична культура – це специфічний вид соціальної діяльності молодшої людини, у процесі якої відбувається задоволення фізичних і духовних потреб. Фізична культура за допомогою фізичних вправ готує молодих людей до життя й праці, використовуючи природні сили природи та весь комплекс факторів (режим праці, побут, відпочинок, гігієна й ін.), що визначають стан здоров'я людини та рівень його загальної й спеціальної фізичної підготовки [3].

В умовах сучасного виробництва фізична культура сприяє підвищенню працездатності людей і економічної ефективності виробництва. У сучасному світі істотно наростає усвідомлення ролі фізичної культури як фактора вдосконалювання природи людини й суспільства. Здоровий спосіб життя загалом, фізична культура та спорт, зокрема, стають соціальним феноменом. Використовуючи фізичні вправи в режимі праці й відпочинку, раціональне харчування й ін., можна в широкому діапазоні змінювати показники здоров'я, фізичного розвитку й фізичної підготовленості.

Фізичне виховання є складовою частиною загальноосвітньої системи виховання молоді та залучає молодих людей до культури через рухову активність у всіх формах, відіграє вирішальну роль у формуванні індивідуальності молодих людей, що іноді більш важливо, ніж оздоровчий вплив фізичної культури [4].

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** В Україні дослідженню зазначеної проблеми присвячено роботи І. Беха, В. Грушка, І. Лисенка, О. Петрика, М. Рибачука, Л. Сущенко, І. Шувалової, І. Курілова, І. Кравченко, Н. Чабана, які показують, що стан здоров'я молоді останніми роками має тенденцію до погіршення й на сьогодні не відповідають соціальному запиту суспільства. Основні причини кризи – знецінення соціального престижу здоров'я та фізичного розвитку з урахуванням таких факторів, як недостатня рухова активність і збільшення навантажень розумової діяльності в навчальному процесі.

**Завдання дослідження** – обґрунтувати необхідність занять фізичною культурою та спортом як життєво необхідної потреби людини.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Фізичним вихованням у ВНЗ охоплені всі студенти, оскільки цей вік людини найбільш сприятливий для розвитку й удосконалювання фізичних можливостей організму. Фізична культура та спорт у навчально-виховному процесі ВНЗ виступають засобом соціального становлення майбутніх фахівців, активного розвитку їхніх індивідуальних і професійно важливих якостей, виховання в душі колективізму та взаємодопомоги, із почуттям відповідальності й гордості за свій колектив, країну, засобом досягнення фізичної досконалості.

Фізичне виховання й спорт у ВНЗ сприяють підготовці майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, допомагають протидіяти негативним факторам, що впливають на здоров'я й навчання у ВНЗ, умінню самостійно використовувати засоби фізичної культури в праці та відпочинку, формувати загальну й професійну культуру здорового способу життя тощо. Нашій країні необхідні високоосвічені фахівці, виховані й свідомі, здатні до активної діяльності в різних галузях суспільного та державного життя, у науці, на виробництві.

Фізичне здоров'я – найважливіший складник будь-якого нашого успіху. Статистика показує, що наше суспільство хворе, що в ньому практично не залишилося здорових людей. У цьому випадку вже не йдеться про катастрофічний ріст захворювань на СНІД і венеричні хвороби, про підліткову наркоманію й алкоголізм. Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я дітей і підлітків, половина з яких має хронічні захворювання, причому недолік рухової активності провокує в них хвороби серцево-судинної та кістково-м'язової систем. Через низький рівень стану здоров'я близько 1 млн дітей шкільного віку сьогодні цілком відлучені від занять фізичною культурою. Поширеність гіподинамії серед школярів досягла 80 %. Уперше за 40 років лікарі зіштовхнулися з проблемою гіпотрофії юнаків допризовного віку, що відбивається на комплектуванні Збройних сил [5]. Здоров'я молодого покоління, що погіршується, диктує необхідність зайнятися цією проблемою невідкладно.

Важливо включити фізичну культуру та спорт у базисний навчальний план освітніх установ. Фізичне виховання повинне реалізовуватися через визначені форми занять; додаткові (факультативні) заняття, у тому числі з учнями, які мають відхилення в стані здоров'я; через фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня, позаакадемічні форми занять (спортивні секції, групи спортивного вдосконалювання, самостійні заняття); спортивно-масові й фізкультурно-оздоровчі заходи. Усе це повинно забезпечити кожному студенту рухову активність не менше 8–10 годин на тиждень.

Дані медичної науки та багаторічний досвід людства засвідчують, що фізичні вправи є могутнім засобом зміцнення здоров'я та підвищення стійкості й опірності організму людини стосовно багатьох інфекційних й особливо неінфекційних захворювань. Серед сотень тисяч ліків, які складають арсенал сучасної медицини, немає жодного, що могло б конкурувати з фізичними вправами за діапазоном свого впливу та відсутністю побічного негативного впливу на наш організм.

Для того, щоб бути здоровим, треба не лікувати самого себе, а вжити заходи для попередження захворювання. Насамперед це фізична культура й спорт, активна праця та відпочинок, раціональне харчування, особиста й суспільна гігієна, відмова від шкідливих звичок. Фізичні вправи відсувають вікові межі старіння, продовжують життя людини (діють як акумулятор енергії). Немає потреби пояснювати, що краще не бігати за здоров'ям у 40–60 років підтюпцем, а постійно займатися фізичними вправами. Ці заняття повинні увійти у звичку як миття рук і тіла, як чищення зубів. Якщо вважати заняття фізичними вправами другорядною справою, то завдання оздоровлення людей не вирішити. Фізична культура та спорт допомагають людині розкрити свої внутрішні резерви, природний потенціал і можливості [1; 2].

**Висновки.** Таким чином у світі спостерігається стійка тенденція підвищення соціальної ролі фізичної культури й спорту. Величезний соціальний потенціал фізичної культури та спорту необхідно повною мірою використовувати на благо процвітання України.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні питання про значення фізичного виховання й спорту серед студентів вищих технічних навчальних закладів.

#### *Література*

1. Брехман И. И. Введение у валеологию / Брехман И. И. – Л. : Наука, 1987. – 125 с.

2. Вишнеvsька В. Фізична культура у формуванні здорового способу життя / В. Вишнеvsька, С. Яланська // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. студ., магістрів та асп. – Л. : [б. в.], 2007. – С. 38–42.
3. Власюк Р. Формування у студентів потреби в здоровому способі життя засобами фізичної культури / Р. Власюк, І. Ференчук // Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді : матеріали регіонального наук.-практ. семінару. – Т. : Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2009. – С. 199–201.
4. Завидівська Н. Фізична культура, дозвілля, якість життя – взаємозв'язок та співвідношення понять / Н. Завидівська // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Л. : [б. в.], 2008. – С. 236–237.
5. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 50–54.
6. Самчук О. Формування в студентів основ самовиховання та самовдосконалення / О. Самчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – № 1 (13). – С. 52–55.

#### **Анотації**

*У статті висвітлено значення фізичного виховання та спорту як життєво необхідної потреби людини. Указується, що фізична культура й спорт – одна з небагатьох галузей, яка володіє великим арсеналом методів і засобів впливу на організм людини, а отже їх правильне використання сприятиме належній організації дозвілля, формуванню культури вільного часу та дотриманню здорового способу життя.*

**Ключові слова:** *фізична культура, фізичне виховання, молодь, спорт, здоровий спосіб життя.*

#### **Леонід Носарчук. Физическое воспитание и спорт как жизненно необходимая потребность человека.**

*В статье отражено значение физического воспитания и спорта как жизненно необходимая потребность человека. Указано, что физическая культура и спорт является одной из немногих отраслей, которая владеет большим арсеналом методов и средств влияния на организм человека, а следовательно их правильное использование будет способствовать надлежащей организации досуга, формированию культуры свободного времени и соблюдению здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** *физическая культура, физическое воспитание, молодежь, спорт, здоровый образ жизни.*

**Leonid Nosarchuk. Physical Education and Sport as Integral Part in Person's Life.** *The article reflects the value of physical education and sport as integral part in person's life. It is indicated that physical culture and sport are the fields that have a great arsenal of methods and facilities that influence on the person's body, and consequently their correct use will assist the proper organization of leisure, formation of spare time culture and following the healthy way of life.*

**Key words:** *physical culture, physical education, youth, sport, healthy way of life.*