

# СУЧАСНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Матлаш Віталій*  
*старший викладач кафедри фізичного виховання*  
*Сумський національний аграрний університет*

*У даній статті розглядаються основні напрямки фізкультурно-оздоровчої діяльності, які спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності шляхом регулярних занять обраними формами та видами фізичного виховання.*

**Актуальність проблеми.** Фізична культура (у широкому розумінні цього слова) - частина загальнолюдської культури, яка являє собою всю сукупність досягнень суспільства в створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов, спрямованих на фізичне вдосконалення людини, зміцнення її здоров'я, підвищення працездатності [1, с. 22].

За енциклопедичним визначенням здоров'я - це природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю з навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін [2, с. 11]. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (успадкованих та набутих) та соціальних факторів. Останні мають настільки важливе значення у підтриманні стану здоров'я або виникненні і розвитку хвороби, що у преамбулі до статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано; «Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лиш відсутність хвороб та фізичних дефектів». Однак настільки широке соціологічне визначення здоров'я є дещо суперечливим, оскільки соціальна повноцінність людини не завжди збігається з його біологічним станом. Взагалі, поняття здоров'я є дещо умовним та об'єктивно встановлюється за сукупністю антропометричних, клінічних, біохімічних та фізіологічних показників, що визначаються з урахуванням статевих та вікових факторів, а також кліматичних та географічних умов.

Здоров'я необхідно характеризувати не лише якісно, а й кількісно, оскільки існує поняття про ступінь здоров'я, який визначається широко адаптаційних (приспосувальних) здібностей організму. Хоча здоров'я є станом, протилежним хворобі, воно може виключає наявності в організмі хвороботворного начала, яке ще не проявилось, або суб'єктивних коливань у самопочутті людини. У зв'язку з цими властивостями виникло поняття «практично здорова людина», за якого патологічні зміни, що спостерігаються в організмі, не впливають на працездатність людини і її самопочуття. Разом з тим, відсутність складних порушень ще не свідчить про відсутність хворобливого стану, оскільки перенапруження захисно пристосувальних механізмів, не порушуючи здоров'я, може призвести до розвитку хвороби та впливу на організм надзвичайних подразнювачів. До факторів, що визначають здоров'я людей, відносяться реальні прибутки, тривалість робочого дня та ступінь інтенсивності й умов трудового навантаження, житлові умови, стан охорони здоров'я у даному регіоні і, що, вкрай важливе - спосіб життя, який обирає для себе кожна людина самостійно. Однозначно критерію, за яким можна було б судити про стан здоров'я населення, не існує, бо навіть середня тривалість життя - це недостатній критерій, якщо не враховувати цілий комплекс соціально - біологічних чинників. У ХХ ст. ВООЗ були визначені засади наукової організації охорони здоров'я окремих осіб: підвищення захисних властивостей людського організму, а також захисних створення умов, які попереджують контакт людей із особливим патогенним подразнювачем або послаблюють їхню дію на організм.

**Мета дослідження** - провести загальний аналіз впливу на здоров'я студентів основних форм фізичної культури у повсякденному житті.

**Результати дослідження.** Охорона здоров'я в усьому світі, в тому числі і в Україні, прагне розвивати, охороняти та зміцнювати людське здоров'я. Цьому сприяє профілактичний характер і загальнодоступність сучасної медицини, розповсюдженість кваліфікованого безкоштовного лікування, широка мережа лікувально-профілактичних закладів (санаторії,

профілакторіїв тощо). Особливе місце у системі охорони здоров'я належить фізичній культурі та спорту, а отже, і фізичному вихованню.

Фізичне виховання - це органічна частина загального процесу виховання, соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій людського організму. Основні засоби фізичного виховання - заняття фізичними вправами, загартовування організму, гігієна праці та побуту.

На відміну від охорони здоров'я, фізична культура не має чітко визначеної області дії, вона призначена для всебічного розвитку людського тіла і духу. Кажучи спрощено, якщо охорона здоров'я бореться з наслідками негативних процесів, та фізична культура їй попереджає та допомагає уникнути.

Здоровий спосіб життя є невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини, але й складовою проблемною: чи дотримуватися засад здорового способу життя, чи ні - завжди залежність від більш чи менш свідомого вибору людини. Головними «ворогами» здорового способу життя можна назвати культурні забобони, деякі соціальні чинники (недостатня матеріальна забезпеченість тощо), а також «шкідливі звички», які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу. Фізичне виховання покликане послабити та нейтралізувати дію цих негативних факторів, які щороку призводять до зростання смертності та погіршення загального стану здоров'я населення України [5, с. 8].

За впливом на організм всі види оздоровчої фізичної культури (залежно від структури рухів) можна розділити на дві великі групи: вправи циклічного і ациклічного характеру. Циклічні вправи - це такі рухові акти, в яких тривалий час постійно повторюється один і той же закінчений руховий цикл. До них відносяться ходьба, біг, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, плавання, веслування. У ациклічних вправах структура рухів не має стереотипного циклу і змінюється в ході їхнього виконання. До них відносяться гімнастичні і силові вправи, стрибки, метання, спортивна гра, єдиноборства. Ациклічні вправи впливають переважний чином на функції

опорно- рухового апарату, внаслідок чого підвищуються сила м'язів, швидкість реакції, гнучкість і рухливість у суглобах, лабільність нервово-м'язового апарату. До видів з переважним використанням ациклічних вправ можна віднести гігієнічну і виробничу гімнастику, заняття в групах здоров'я і загальної фізичної підготовки, ритмічну і атлетичну гімнастику [3, с. 24].

**Висновки.** Очевидною є величезна роль, яку відіграє фізкультура, спорт і фізичне виховання у людському житті, житті суспільства, ширше - цілої країни. Нам давно уже пора рівнятися до загальносвітових стандартів, робити фізкультуру демократичною, загальноприйнятною, пропагувати здоровий спосіб життя. Таким чином, в Україні, без розвитку матеріально-технічної бази спортивних споруд в вищих навчальних закладах неможливо організувати навчальний процес фізичного виховання відповідно з інтересами студентів і зробити фізичне виховання привабливим, позитивним. Ані примусова медицина і охорона здоров'я, ані примусова фізична культура не є прийнятними для незалежної країни. Це в жодному разі є заклик до скасування обов'язкового предмету «Фізична культура» у системі середньої та вищої освіти. Необхідний особистий підхід, демократичні і педагогічні методи роботи з учнями та студентами на сучасних спортивних спорудах.

## Література

1. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч.для студ.вищ. навч.закл.фіз. виховання і спорту. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид – во «Олімп. л – ра». 2017. Т2. 448с.
2. Мировая статистика здравоохранения 2014 г / Всемирная Организация здравоохранения. – Женева. – 2014. – С. 21–24./ Огієнко В. П. Статистичні дані по поширенню ожиріння в Україні і світі загалом [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://medstat.gov.ua/ukr>.
3. Рибалко П.Ф., Теоретико-методичні основи організації самостійних занять фізичними вправами / П. Ф. Рибалко, Ю.В. Козерук, С.М. Лисюк,

В.В. Гончар // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 213-216.

4. Чернов С. С., Стрельцов А. А. Дозированная ходьба и оздоровительный бег // Актуальне вопросы підготовки спортсменів в спорті вищих досягнень : матеріали Всерос. Інтернетконф. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – М., 2011. – С. 189–193.

#### **Довідка про авторів**

**а) прізвище, ім'я, по батькові:** Матлаш Віталій Анатолійович

**б) посада:** старший викладач

**в) місце роботи:** СНАУ, кафедра фізичного виховання

**г) адреса для листування:** 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання