

Формування загальних уявлень про фізичну культуру та її значення в житті людини

Сергій ХАРЧЕНКО

Сумський національний аграрний університет

Анотація. У статті розглянуто сутність поняття «фізична культура», її історичні аспекти та значення в житті людини. Здійснено аналіз впливу фізичної культури на фізичне, психічне та соціальне здоров'я особистості. Визначено основні чинники, що впливають на формування уявлень про фізичну культуру в різні періоди життя. Автор підкреслює актуальність проблеми в умовах сучасних соціокультурних змін та цифровізації суспільства. Обґрунтовано необхідність удосконалення освітніх і просвітницьких стратегій для підвищення мотивації до активного способу життя.

Ключові слова: фізична культура, здоров'я, рухова активність, виховання, соціалізація, мотивація

Фізична культура є невід'ємною складовою загального розвитку особистості. Вона має глибокий вплив на стан здоров'я, стиль життя та соціальну адаптацію людини. Формування загальних уявлень про фізичну культуру з раннього віку є необхідною умовою для забезпечення здорового способу життя і гармонійного розвитку.

Фізична культура — це система соціальних та індивідуальних цінностей, що виявляється в різних формах рухової активності, спрямованої на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей, формування активної життєвої позиції. Вона поєднує теоретичну, практичну, оздоровчу та виховну складові.

Починаючи з античних часів, ідеали фізичної досконалості були невід'ємною частиною філософських уявлень про гармонію тіла і духу. У середньовіччі ці уявлення поступилися місцем духовним цінностям, але в новітній історії інтерес до фізичної культури знову активізувався, особливо в контексті загальноосвітнього і військового виховання.

Значення фізичної культури в житті людини:

- фізичне здоров'я. Регулярна фізична активність сприяє нормалізації обміну речовин, зниженню ризику захворювань серцево-судинної, ендокринної, опорно-рухової систем. Фізичні вправи підвищують витривалість, силу, координацію, гнучкість;

- психічне благополуччя. Фізична активність є ефективним способом

зняття емоційного напруження, боротьби з депресією, тривожністю. Вона формує внутрішню стабільність, покращує концентрацію, розвиває волю та самодисципліну;

- соціальна значущість. Фізична культура сприяє соціалізації особистості, розвитку комунікативних якостей, командної взаємодії, відповідальності. Участь у спортивних заходах є потужним чинником інтеграції в суспільне життя.

Уявлення про фізичну культуру формуються під впливом сім'ї, освітніх установ, медіа, спортивних секцій та соціального середовища. Найбільш ефективним є комплексний підхід, що поєднує знання, практичні дії та емоційно-мотиваційний компонент.

Цифровізація, зниження рухової активності, психологічна перевтома — чинники, що негативно впливають на формування позитивного ставлення до фізичної культури. Тому важливо розробляти інноваційні освітні програми, інтегрувати фізичну культуру в повсякденне життя, підвищувати її ціннісний статус у свідомості населення.

Фізична культура відіграє ключову роль у формуванні здорового, свідомого, соціально активного громадянина. Розвиток уявлень про неї має відбуватися системно, починаючи з дитинства, і продовжуватися протягом усього життя. У сучасних умовах особливої актуальності набуває просвітницька діяльність, яка формує не лише знання, а й внутрішню потребу у фізичній активності.

Список використаних джерел

1. Курінна, В. В., & Копаєва, Т. В. (2009). Вплив фізичної культури і спорту на організм людини. *Physical Education Theory and Methodology*, (4), 48–50.
2. Максимчук, Б. А., Максимчук, І. А., Браславський, І. О., & Браславська, Н. В. (2025). Роль фізичної культури в процесі соціалізації студентської молоді *Природнича освіта та наука*, (1), 64-71.
3. Фурдуй, С., & Ніфака, Я. (2018). Роль фізичної культури в процесі соціалізації студентської молоді. *Молодий вчений*, 1 (53), 395-399.