

УДК 796/799

Бурлай Д. А.¹, Путров О. Ю.²

¹ студ. гр. Е - 418а, НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СУСПІЛЬНЕ ЯВИЩЕ

Курс фізичної культури сьогодні в ЗВО є одним із визначальних чинників подальшого суспільного життя молоді, важливим елементом освіти, виховання й охорони здоров'я в цілому. Основною метою дисципліни «Фізичне виховання» в ЗВО є підготовка здорових, високоосвічених, активних, студентів, які у майбутньому будуть готові до високопродуктивної діяльності.

Фізична культура, як культура в цілому, не дана суспільству від природи, а є наслідком суспільної та індивідуальної творчості кожного. Але слід зазначити, що найчастіше терміном «Фізична культура» називають процес, спрямований на підготовку молоді до життя та праці шляхом виконання ряду фізичних вправ, використання цілющих сил природи, особистої і громадської гігієни та певного раціонального побуту і праці.

Неодноразово підкреслювалося, що поряд з нераціональною організацією режиму харчування однією з важливих причин передчасного старіння і порушення нормальної діяльності організму є недостатня рухова активність молоді. Малорухливий спосіб життя, в першу чергу призводить до зміни стану серцево-судинної системи студентів. Недостатня рухова активність у певній степені обумовлена сучасним способом життя. Через це і виникає необхідність у вишукуванні найбільш раціональних фізіологічних методах боротьби з недостатком рухової активності. Одним з таких засобів являється фізична культура, яка компенсує недостатню рухову активність, що особливо важливо у старому і похилому віці, коли за рахунок звичайного старіння у визначеній системі обмежуються рухові можливості людини. Найбільш розповсюдженою формою занять фізкультурою для осіб середнього похилого віку являється групи здоров'я, яка створюється у виробничих колективах, спортивних організаціях, на стадіонах, самостійні заняття оздоровчим бігом, ходьбою; загартування і насамперед ведення здорового способу життя.

Вивчення факторів, які впливають на здоров'я людини, показують, що 50% складають фактори, які характеризують спосіб життя людини, 20% -гігієнічні, 20% - спадковість і тільки 10% залежить від стану медицини. Відповідно спосіб життя займає провідне місце в детермінації

здоров'я і змінюючи спосіб життя, людина сама може впливати на своє здоров'я. Під способом життя розуміється сукупність форм діяльності, посередником яких виражає своє існування особистість, індивід, соціальної групи (студенти, робітники, службовці і т.п.), суспільство. Встановлено, що здоровий спосіб життя робить життя якісно кращим, збільшує його тривалість.

Тому, можна зробити фундаментальний висновок, що курс фізичного виховання в ЗВО країни має низку незаперечних переваг та є незаперечно необхідним.