

УДК 378.147

Кедич С. О.¹, Мирошніченко В. О.²

¹студ.гр. ФКС 3-1 НУБіП України

²наук. керівник, доцент, Ph.D. НУБіП України

СУТНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ

Наш вік – це вік значних соціальних, технічних і біологічних змін. Крім прогресивних подій, науково-технічна революція внесла в спосіб життя людини ряд несприятливих факторів, насамперед гіподинамію і гіпокінезію, нервозність і фізичні перевантаження, професійний і побутовий стрес. Все це призводить до порушення обміну речовин в організмі, схильності до серцево-судинних захворювань, зайвої ваги тощо. Вплив негативних факторів на здоров'я молодого організму настільки великий і об'ємний, що внутрішні захисні функції організму не можуть з ними впоратися. Досвід десятків тисяч людей, які відчули на собі дію таких негативних факторів, показує, що найкращою протидією є регулярні фізичні вправи, які сприяють відновленню та зміцненню здоров'я, адаптації організму до умов навколишнього середовища.

Поняття «культура» можна визначити як ступінь розкриття можливостей особистості у різноманітних сферах діяльності.

Фізична культура - це вид культури, змістом якої є оптимальна рухова діяльність, побудована на основі матеріальних і духовних цінностей, спеціально створених у суспільстві для фізичного вдосконалення чоловік.

Фізична культура особистості - це соціально-детермінована область загальної культури людини, що представляє собою якісне, системне, динамічне стан, що характеризується певним рівнем спеціальної освіченості, фізичної досконалості, мотиваційно-ціннісних орієнтацій та соціально-духовних цінностей, придбаних в результаті виховання і інтегрованих у фізкультурно - спортивної діяльності, культурі способу життя, духовності і психофізичному здоров'я. [2,с 208].

Фізична культура являє собою суспільне явище, яке щільно пов'язане з економікою, культурою, суспільно-політичним укладом, здоров'я збереженням, вихованням.

Фізична культура як частина загальної культури здійснює суттєвий вплив на формування особистості. Фізична культура має відношення до духовної і матеріальної сторін. Достатньо виражені показники розвитку сили, спритності, витривалості мають високий кореляційний зв'язок з результатами тестування таких особистісних проявів, як почуття гідності, сміливість, благородність або, навпаки,

Фізична культура представляє собою один з основних видів власне людської культури, специфіка якого полягає головним чином у тому, що цей

вид культури профільовани в напрямку, що приводить до оптимізації фізичного стану і розвитку індивіда в єдності з його психічним розвитком на основі раціоналізації та ефективного використання його власної рухової активності у поєднанні з іншими культурними цінностями. [3,с 23]. Фізична культура - це частина культури суспільства, яка представляє собою інтеграцію різних видів людської діяльності та їх результатів, спрямованих на вдосконалення людини і яка існує в двох основних формах: об'єктивної (у вигляді реальних предметів, в продуктах духовної праці, в системі соціальних норм і установ, у сукупності відносин людей до природи, між собою і до самих себе) і суб'єктивної (у вигляді діяльнісних здібностей людини, можливостей індивіда оволодіти цим предметним багатством).

Фізична культура як соціальне явище відображає певний рівень свідомості (чіткість мислення, пам'яті, переконань, почуттів). У зміст фізичної культури входять різні види людської діяльності (рух, ігра, соціально-політична, трудова, наукова діяльність) і всі вони певною мірою здійснюють свій вплив на розвиток особистісних якостей людини.

Духовним компонентом фізичної культури особистості є сукупність знань в галузі усестороннього фізичного розвитку, уяви про взаємодію соціального і біологічного в реалізації цінностей фізичної культури.

Важливим елементом розвитку особистісних якостей у процесі занять фізичною культурою є засвоєння певної суми знань у даній області, а також формування відповідних переконань, поведінки, розвиток фізичних і психічних якостей.

На думку С.М. Канішевського (1999), до більш важливих показників, які характеризують фізичну культуру особи, належать:

- глибоке розуміння вимог суспільства до його членів: бути здоровими, працездатними, спроможними до якісного відтворення;
- постійні, стійкі інтереси та мотиви особи до фізичного вдосконалення;
- гігієнічні навички та звичка постійно турбуватися про своє здоров'я, загартованість і фізичну підготовленість;
- дотримання режиму рухової активності, рівня розвитку основних рухових якостей, витривалості, сили, спритності, швидкості, гнучкості;
- обсяг засвоєних рухових умінь та навичок, необхідних у життєвих ситуаціях, професійній діяльності та екстремальних умовах;
- володіння обсягом теоретичних знань з питань будови та функціонування організму, впливу фізичних вправ на його діяльність, практичне самовдосконалення.

Залучення людей до фундаментальних культурних цінностей, до числа яких належить і фізична культура, стає головним засобом досягнення мети освітньої системи. Цінності фізичної культури необхідно розглядати як

єдність об'єктивних і суб'єктивних цінностей. Найбільш значущими у формуванні ціннісних відносин особистості до фізичної культури є:

1. Цінності об'єктивних форм фізичної культури:

- матеріальні цінності;
- історичні цінності ;
- цінності - суспільні відносини;
- інформаційні цінності.

2). Цінності суб'єктивних форм фізичної культури:

- фізичні цінності;
- духовно-моральні цінності;
- психічні цінності.

Крім того, до духовних цінностей фізичної культури ставляться накопичені практикою і наукою спеціальні фізкультурні знання, відображені у відповідних теоріях фізичної культури і спорту, і містяться в різних методичних посібниках, підручниках, монографіях, довідниках досягнень, правила змагань. В якій мірі дані цінності будуть освоєні в процесі утворення окремою людиною, залежить від факторів та умов їх освоєння. Наприклад, басейн для людини, яка не бажає в ньому займатися, навряд чи представляє якусь реальну цінність. Люди ж, долучені до фізичної культури, дані цінності освоюють, з користю застосовують, а по можливості і розвивають. Ціннісне ставлення особистості до фізичної культури являє собою свідоме сприйняття особистістю об'єкта «фізична культура», що виражається в готовності і здатності використовувати його цінності з метою самовиховання і саморозвитку.

Фізичного культура впливає з основних положень теорії культури і спирається на її концепції. Водночас існують специфічні терміни та поняття, які відображають його сутність, цілі, завдання, зміст, а також засоби, методи та керівні принципи. Основним і найбільш загальним поняттям є «культура тіла». Як вид культури вона являє собою широке поле творчої діяльності по створенню фізичної підготовки людини до життя в загальносоціальному плані. В особистісному розумінні фізична культура є мірою і методом всебічного фізичного розвитку людини.

Отже фізичної культури полягає в досягненні цілісності знань про людину, усвідомленні значення загальнолюдських цінностей у сучасному світі, усвідомленні свого місця в культурі, розвитку культурної самосвідомості, здібностей і можливостей трансформаційної діяльності. культурна діяльність. Це поєднання духовних і фізичних сил особистості, здоров'я, підвищення працездатності, фізична досконалість, міцне здоров'я тощо. Вона проявляється формуванням загальнолюдських цінностей. повноцінність особистості, її здатність і готовність повною мірою реалізувати свої важливі сили у здоровому і продуктивному способі життя, у

професійній діяльності, у створенні необхідного соціокультурного комфортного середовища.

У навчально-виховному процесі цінності фізичної культури слід розглядати як сукупність цінностей об'єктивних форм і суб'єктивних форм фізичного виховання. Ціннісне ставлення людини до фізичного виховання є більшою мірою інтеграцією особистісних установок: ставлення особистості до різних форм і засобів фізичної культури і включає аксіологічний, інтелектуальний, емоційно-діяльний компоненти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3-9.
2. Соціальні та біологічні основи фізичної культури: Навчальний посібник / Відп. ред. Д.Н. Давиденко. - СПб, 2001. - С.208.
3. Грибан Г. П. Методологічні аспекти духовності у сфері фізичної культури та спорту //Тези доповідей ІХ Міжнародного наукового конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх». / Г. П. Грибан – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 54.
4. Бальсевич В.К., Лубишева Л.І. Фізична культура: і сучасність // Теор. і практ. фіз. культ. 1995, № 4, с. 2 - 7.