УДК 796.011:159.923
Шуба Л.В.[1], Шуба В.В.[2], Шуба В.О.[3]
[1] доц. НУ «Запорізька політехніка»
[2] доц. Український державний університет науки і технологій, м. Дніпро
[3] доц. Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СУЧАСНИЙ ШЛЯХ РОЗКРИТТЯ ЛЮДСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ

Л.В. Шуба, В.В. Шуба, В.О. Шуба

Фізичне виховання та спорт у сучасному суспільстві розглядаються як один із ключових чинників розвитку людського потенціалу, оскільки вони забезпечують не лише покращення фізичного стану, а й комплексний вплив на когнітивну, емоційну та соціальну сфери особистості. Регулярна рухова активність сприяє розвитку витривалості, сили, координації та загальної працездатності організму, що безпосередньо підвищує рівень життєвої енергії та здатність людини ефективно виконувати повсякденні та професійні завдання. Наприклад, студенти, які систематично займаються спортом, демонструють кращу фізичну форму, менший рівень втоми та вищу стресостійкість у період навчальних навантажень. У свою чергу людський потенціал – це сукупність внутрішніх можливостей, здібностей, ресурсів і якостей людини, які визначають її здатність до розвитку, навчання, професійної діяльності та самореалізації. Він охоплює не лише фізичні характеристики (здоров'я, працездатність, рівень фізичної підготовленості), але й інтелектуальні (мислення, пам'ять, креативність), психоемоційні

(мотивація, стресостійкість, саморегуляція) та соціальні (комунікація, взаємодія, здатність до співпраці) компоненти.

У сучасному науковому розумінні людський потенціал розглядається як динамічна система, яка може розвиватися протягом життя під впливом освіти, виховання, соціального середовища та фізичної активності. Наприклад, регулярні заняття спортом сприяють не лише зміцненню здоров'я, а й розвитку дисципліни, наполегливості та впевненості у власних силах, що безпосередньо підвищує загальний рівень людського потенціалу. Таким чином, це поняття відображає інтегральну характеристику можливостей людини до ефективної життєдіяльності та самореалізації в суспільстві.

Водночас спорт має значний вплив на когнітивний розвиток і навчальну діяльність. Дослідження показують, що фізична активність покращує роботу мозку, зокрема увагу, пам'ять і швидкість прийняття рішень, завдяки посиленню кровообігу та активації нейропластичних процесів. Наприклад, короткі фізичні вправи або заняття у формі активних перерв між навчальними заняттями сприяють підвищенню концентрації та кращому засвоєнню навчального матеріалу. Крім того, участь у командних видах спорту, таких як футбол чи волейбол, розвиває навички співпраці, лідерства та комунікації, що є важливими складовими соціального потенціалу особистості. Спортивна діяльність також позитивно впливає на психологічний стан: зменшує рівень стресу, тривожності та сприяє формуванню впевненості у власних силах. Наприклад, регулярні тренування або участь у змаганнях часто підвищують самооцінку та мотивацію до досягнення цілей як у спорті, так і в навчанні.

Таким чином, фізичне виховання виступає комплексним інструментом розвитку людини, який поєднує фізичне зміцнення організму, покращення когнітивних функцій і формування соціально значущих якостей, що в сукупності визначають розкриття людського потенціалу.