

технологіями, що може мати негативний вплив на світову спільноту. Необхідно приймати нестандартні управлінські рішення для подолання цієї проблеми, зокрема шляхом пропаганди здорового способу життя та занять спортом. Визнання нерозривного зв'язку між здоров'ям, розвитком суспільства і скороченням бідності може допомогти мобілізувати суспільство для досягнення цієї мети на основі ефективних заходів пропаганди та відповідних стратегій.

Список використаних джерел:

1. Bilohur V., Skrypchenko I., Nepsha O. The concept of sports management as a factor of effective sports activities. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers*. Zaporozhzhia: Publishing house «Helvetica», 2022. Vol. 12 (89). Pp. 60-70.
2. Bilohur V. Formation of sport management concept in conditions of globalization. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2019. №. 77. С. 160-169.

Рогальський В. І.,
старший викладач
кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ (м. Дніпро)

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЖИТТІ СТУДЕНТСЬКОЇ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Rogalsky V. I. The significance of physical education in the life of students and youth people
Keywords: physical education, person, teacher, health, life

Значення фізичної культури і спорту для здоров'я, розвитку і загального самопочуття людини важко переоцінити. З раннього дитинства батьки, вчителі, засоби масової інформації (радіо і телебачення) навчають дітей унікальній корисності рухової активності та заохочують дітей до активних занять спортом. У цьому віці заняття спортом зазвичай проходять під наглядом досвідчених тренерів і спеціалістів, які стежать за правильним і гармонійним розвитком організму, що росте. У студентів цю роль в основному виконує викладач фізичного виховання у ЗВО.

До 16 років самооцінка у людини досить сильна. З цього моменту ігровий характер спорту трансформується в серйозне і всебічне усвідомлення особистістю всіх переваг і радості, які приносять їй фізична культура і спорт. Позитивним моментом є те, що фізичне виховання сприяє розвитку комунікабельності, усуває комплекси; а рухова активність дуже позитивно впливає на успішність розумової праці, що аж ніяк не зайве для школярів і студентів [1].

Відбувається це паралельно з усвідомленням самооцінки власних фізичних можливостей і, відповідно, реального розрахунку власних сил.

Предмет фізичного виховання, що викладається у ЗВО, формує ще один рівень загального фізичного стану, здоров'я, фізичної підготовленості та фізичної досконалості людини.

Фізичне виховання – це перш за все профілактика різних захворювань, в першу чергу гіпертонічної хвороби та ішемічної хвороби серця. Ці захворювання, які часто спостерігаються технічними фахівцями, потребують тривалого лікування. Але, на жаль, це не завжди призводить до одужання. Значний ефект має їх профілактика. При фізичних вправах підвищується працездатність. Це відображається у зростаючій здатності людини виконувати великий обсяг роботи за певний період часу. З підвищенням працездатності в стані м'язового спокою частота серцевих скорочень знижується. Людина починає більше працювати, але при цьому менше втомлюється.

Також фізичне виховання має велике значення в процесі формування особистості, коли воно впливає на неї з різних сторін, формує моральні якості, впливає на розум, впливає на фізичний стан, стимулює новий підхід до життя і праці, нові досягнення в житті. Щоб прийти до свідомого висновку та важливості фізичного виховання та спорту, важливо, щоб учні усвідомили їх роль у своєму житті. І дуже добре, якщо вона це усвідомлює, поки не пізно вести здоровий спосіб життя. Варто зазначити, що при характеристиці фізичної культури необхідно враховувати як мінімум три аспекти:

1. Активний аспект, що включає відповідну рухову активність у різних формах;
2. Фізичні вправи для розвитку моторики та життєвих навичок, розвиток життєво важливих фізичних навичок;
3. Оптимізація здоров'я та продуктивності.

Суб'єктивну вартісну сторону представляє матеріальна (матеріально-технічні засоби) і духовні (наукові знання, методи) цінності, створені суспільством для забезпечення ефективності рухової діяльності.

Найважливішим результатом повноцінного використання засобів фізичної культури є виховання в людини готовності відповідально ставитися до свого фізичного стану та здоров'я після закінчення шкільного курсу «Фізична культура».

У змісті фізичної культури та супутніх явищ традиційно можна виділити дві основні частини:

1. Функціонально-виховна, представлена всіма цінностями, створеними і використовуваними суспільством як спеціальними засобами, методами та умовами їх використання, що дозволяють оптимізувати фізичний розвиток і забезпечити певний рівень фізичної підготовленості людей;
2. Ефективна, що виражається в позитивних результатах у фізичному розвитку і підготовленості, які стали результатом використання цих засобів, методів і умов [2].

Зазначені аспекти фізичної культури збігаються. Перша сторона стає так би мовити другою завдяки практичній діяльності в процесі фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої діяльності, а також масового фізкультурно-

спортивного руху. Проте на окремих етапах її розвитку між сторонами фізичної культури можуть виникати незначні і навіть значні протиріччя. Їх причина – неузгодженість окремих елементів змісту. Наприклад, при високому матеріальному забезпеченні та низькій кваліфікації спеціалістів неможливо досягти належного рівня фізичної підготовленості.

Показниками рівня розвитку фізичного виховання є:

- рівень здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості різних груп населення;
- ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності;
- рівень розвитку фізичного виховання;
- рівень розвитку аматорського масового спорту;
- рівень забезпеченості кваліфікованими спеціалістами;
- ступінь впровадження досягнень науково-технічного прогресу у фізичну культуру [3].

Крім того, фізичне виховання є результатом різноманітної творчої діяльності суспільства. Вона успадковує культурні цінності, створені суспільством на попередніх етапах, і розвиває їх залежно від політичних, економічних і матеріальних можливостей конкретної історичної епохи.

Отже, фізичне виховання можна визначити як сукупність досягнень суспільства у створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов для цілеспрямованого фізичного та психічного вдосконалення людини.

Таким чином, можна зробити висновок, що фізичне виховання дійсно відіграє важливу роль у житті кожної людини. Кожна здорова людина хоче прожити довге і щасливе життя. Але здоров'я не купиш і не подаруєш. І жоден інтернет-магазин подарунків у цьому не допоможе. Тому потрібно зробити все можливе, щоб його отримати, поки не пізно, адже через неправильний спосіб життя у людини виникають нервові розлади, різні захворювання, проблеми на роботі і вдома. І найголовніше – розуміти це і завжди пам'ятати про важливість фізичного виховання в нашому житті.

Список використаних джерел:

1. Білецька В. В., Бондаренко Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум. Київ: НАУ, 2013. 52 с.
2. Крупевича Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2-х т. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2. 376 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.