

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ЇЇ ОСОБЛИВОСТІ, РІЗНОВИДИ ТА ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Рябов Є.І . - викладач, ВСП “Технологіко-економічний фаховий коледж” МНАУ*

*Фізична культура є складовою загальної культури суспільства та охоплює матеріальні й духовні цінності, які сприяють фізичному вдосконаленню людини. Вона виконує низку функцій, таких як нормативна, інформаційна, комунікативна, естетична, біологічна, що визначають її роль у житті людини. Недостатня фізична активність негативно впливає на здоров'я, підвищуючи ризики серцево-судинних та респіраторних захворювань. Здоров'я включає шість компонентів: фізичний, психоемоційний, інтелектуальний, соціальний, особистісний і духовний. Основним чинником, що визначає стан здоров'я, є спосіб життя, який на 50-55% впливає на його формування. Регулярні фізичні вправи покращують обмін речовин, зміцнюють м'язи та кістки, сприяють загальному оздоровленню. Оптимальна фізична активність повинна включати силові вправи, тренування витривалості та гнучкості.*

**Ключові слова:** *фізична культура, здоров'я, спосіб життя, фізична активність, рухова активність, спорт, фізичні вправи, оздоровлення, витривалість, саморегуляція.*

Фізична культура - частина загальної культури, сукупність матеріальних та духовних цінностей суспільства, які створюються та використовуються ним для фізичної досконалості людини. Вона історично зумовлена і змінюється на кожному новому етапі розвитку суспільства. До матеріальних цінностей належать: спортивні споруди (стадіони, спортивні зали, басейни, фізкультурні майданчики та ін.), фізкультурне обладнання та інвентар, а також рівень фізичної досконалості дитячого та дорослого населення, включаючи їх спортивні досягнення та ін. До духовних цінностей належать соціальні, політичні та практичні досягнення в галузі фізичного виховання.

Фізична культура має багато функцій: нормативну, яка полягає у закріпленні раціональних норм рухової діяльності; інформаційну, яка відображає властивості накопичувати культурну інформацію, бути засобом її розповсюдження та передачі їх від одного покоління до іншого; комунікативну, яка характеризується властивістю сприяти спілкуванню, встановленню міжособистісних контактів; естетичне – задоволення естетичних потреб особистості у красивих рухах, своєму гармонійному фізичному розвитку та ін.; біологічну, яка пов'язана з задоволенням природної потреби людини (особливо дітей) у русі, покращання її фізичного стану та забезпечення високої працездатності організму. Ці функції покладено в основу класифікації видів фізичної культури, яка може бути представлена як базова (загальнорозвиваюча), прикладна та оздоровча фізкультура, спорт. Відсутність необхідного рівня

фізичної активності у населення країни є одним із факторів, які впливають на рівень тривалості життя і викликаючи високий відсоток смертності від різноманітних хвороб, зокрема це - серцево-судинних захворювань і хвороб органів дихання. Тільки від 5-10,5 % жителів країни, в залежності від регіона проживання, систематично займаються фізичною культурою і спортом, що позитивно відбивається на їх здоров'ї.

На думку академіка Ю.П. Лісіцина, "здоров'я людини не може зводитися лише до констатації відсутності хвороб, нездужання, дискомфорту, воно - стан, що дозволяє людині вести необмежений у своїй свободі життя, повноцінно виконувати властиві людині функції, перш за все трудові, вести здоровий спосіб життя, відчувати духовне, фізичне і соціальне благополуччя".

Яка функція здоров'я? Перш за все воно забезпечує хорошу адаптацію людини до змін навколишнього середовища, підтримуючи оптимальний рівень життєдіяльності людини в кожен конкретний період онтогенезу шляхом саморегуляції і тим самим, сприяє самореалізації та розвитку особистості. А адаптація і саморегуляція, в свою чергу, підтримують гомеостаз.

Здоров'я - це не однорідне поняття, воно включає в себе 6 компонентів: фізичний, психоемоційний, інтелектуальний, соціальний, особистісний і духовний. Під фізичним компонентом розуміється стан всіх органів і систем організму, рівень його резервних можливостей і наявність (відсутність) фізичних дефектів, хронічних захворювань і генетичних хвороб. Під психоемоційним компонентом розуміється стан психіки людини, наявність або відсутність нервово-психічних відхилень, а також вміння людини висловлювати і контролювати свої емоції. Інтелектуальний компонент відповідає за здатність засвоювати і ефективно використовувати потрібну інформацію. Соціальний компонент характеризує ставлення людини як суб'єкта чоловічої або жіночої статі з соціумом (спосіб спілкування з людьми). Особистісний компонент має на увазі усвідомлення себе як особистості, способи саморегуляції. Духовний компонент відповідає за формування основних життєвих цілей, мотивів і системи цінностей людини, забезпечуючи таким чином цілісність особистості, її розвиток, її життя в суспільстві, будучи найголовнішим серед інших аспектів.

У 1987 році С. Г. Саливон запропонував виділити чотири категорії людей: 1) практично здорові; 2) мають фактори ризику; 3) знаходяться в стані передхвороби (третьому стані); 4) хворі. За даними відомих вчених і численних зарубіжних авторів, спосіб життя формує здоров'я і займає приблизно 50-55% питомої всіх факторів, що обумовлюють здоров'я населення.

Будь-яка мінімальна, проте регулярна фізична активність дуже корисна для здоров'я. Коли ми мало рухаємось, сповільнюється обмін речовин, що впливає на нашу здатність регулювати рівень цукру в крові, метаболізувати жири, негативно впливає на тиск та послаблює м'язи і кістки. Фізичні вправи з оздоровчою спрямованістю чинять позитивний вплив, але необхідно дотримуватись ряду методичних рекомендацій: лише поступове нарощування тривалості навантажень та їх інтенсивності. Якщо низький рівень тренуваності то додаткові навантаження необхідно планувати з відношенням до досягнутого рівня у 4-5% в день.

Для того щоб різноманітність фізичних навантажень була достатньою 7-12 вправ, але необхідною умовою є їх різноманітність. Біг, плавання, ходьба на лижах, ритмічна гімнастика і ефективними методами різностороннього тренування, саме ці види спорту включають в роботу велику кількість м'язів. В оздоровчому занятті фізичною культурою повинні виконуватись вправи силові для великих м'язових груп, вправи на розвиток витривалості (бігові вправи у низькому та середньому темпі). Вправи для суглобів хребта, рук і ніг, скручування у висі на перекладині або вис та піднімання ніг у положенні вису, качання пресу - підйом тулуба з положення лежачи в положення сидячи, а також скручування бокові, щоб прокачати косі м'язи живота.

### Література:

1. Заверзаєв В. В., Адєєва О. В. (2024). Вплив фізичної культури на подолання стресу та зняття психоемоційного навантаження. Європейські орієнтири розвитку України: науково-практичний вимір в умовах воєнних викликів: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Одеса, 26 квіт. 2024 р.), с. 966-967. URL:<https://hdl.handle.net/11300/28136> (дата звернення: 28.03.2025р. )

2. Календарь Н. В., Атаманчук Н. М. (2022). Вплив фізичних навантажень на психіку людини. Тези 74-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів Національного університету

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (Полтава, 25 квітня – 2 травня 2022 р.), т. 2, с. 171-172.

URL:<https://reposit.nupp.edu.ua/handle/PoltNTU/10537> (дата звернення: 28.03.2025р.)

3. Морозова В. Ю. (2021). Вплив фізичних навантажень на психологічний стан людини. Актуальні проблеми службово-бойової діяльності сил охорони правопорядку в Україні: матеріали кругл. столу (м. Дніпро, 23 квітня 2021 р.), с. 139-141. URL:<https://er.dduvs.edu.ua/handle/123456789/7530> (дата звернення: 28.03.2025р.)