

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – НЕВІД’ЄНА ЧАСТИНА ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКОЇ КУЛЬТУРИ

*Р.Ю. Покальчук, Д.О. Дзензелюк*

Фізична культура – невід’ємна складова частина загально-людської культури, але разом з тим і специфічний процес та результат людської діяльності, метод і засіб фізичного вдосконалення особистості. Хоча поняття «Фізична культура» досліджувалось багатьма вітчизняними науковцями Г.Д. Харабуга (1969, 1974), Л.П.Матвеев, А.Д. Новиков (1976), Б.А. Ашмарин (1990), Ф.П. Суслов, Д.А. Тишлер (2001), В.М. Видрін (1987), Г.Н. Шамардін (2003), Т.Ю. Круцевич (2003), Б.М. Шиян (2003), А.М. Максиментко (2005), Л.П. Сергієнко (2007) та закордонними і звісно дещо змінювалась її трансформація та генезис [2, с. 27–28]. Виходячи з розуміння того, що фізична культура має вплив на життєво важливі сторони особистості, отримані у вигляді так званих «задатків», які передаються генетично та розвиваються в процесі життя під впливом чинників виховання, сфери діяльності, і оточуючого середовища тощо. Соціальні потреби, фізична культура задовольняє в спілкуванні, розвагах, грі, в різноманітних

формах самовираження особистості через соціально-активну, корисну діяльність будь то учень школи, студент вищого навчального закладу, чи представник певної сфери діяльності [3].

За своїм змістом фізична культура має цілеспрямовану рухову активність у вигляді фізичних вправ, які допомагають ефективно сформувані необхідні навички, фізичні здібності, оптимізувати стан власного здоров'я та працездатність.

Розглядаючи фізичну культуру, слід звернути увагу на цінності які вона представляє, а саме, на матеріальні та духовні. До матеріальних відносяться спортивні споруди, екіпіровка, інвентар, медичне забезпечення тощо. До духовних цінностей слід віднести інформацію, витвори мистецтва, кількість різних видів спорту, ігри, різноманіття комплексів фізичних вправ, етика поведінки та норм, які впливають на поведінку людини в процесі фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності тощо.

Підсумком діяльності в фізичній культурі є рівень фізичної підготовленості та ступінь досконалості рухових умінь та навичок, спортивні досягнення, моральний, етичний, інтелектуальний розвиток [1, с. 5–6].

Виходячи з вище сказаного фізичну культуру слід розглядати як певний вид культурної діяльності, результати якої корисні для суспільства та індивідуума. В соціальному житті в системі освіти, виховання, повсякденного побуту, здорового відпочинку фізична культура проявляє свою виховну, освітню, оздоровчу, економічну та загальнокультурну значущість, сприяє утворенню соціальної течії, як фізичний рух, що в себе містить сумісну діяльність людей по використанню, розповсюдженню і примноженню цінностей фізичної культури та здорового способу життя, як шлях до довголіття.

#### *Література*

1. Физическая культура студента: учеб. / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – С. 5–6.
2. Сергієнко Л.П. Терміни і поняття у фізичній культурі: навч. посіб. / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2011. – С. 27–28.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Рута», 2009. – 594 с.