

**Децюра Сергій**  
**вчитель фізичної культури Великобілозерської ЗОШ І-ІІ**  
**ступенів №4 Запорізької області**

### **Значення фізичної культури в розвитку особистості**

Рівень культури суспільства в більшій мірі визначається ступенем розвитку, розкриття і використання індивідуальних людських здібностей. При цьому особливо важливо підкреслити, що в системі загальнолюдських культурних цінностей однієї з головних складових є рівень здоров'я і фізичної підготовленості всієї популяції в різні вікові періоди і особливо в першу половину життя, що визначає можливості освоєння всіх інших цінностей.

Фізична культура і спорт є самостійний вид діяльності людини, значення якого у розвитку суспільства дуже різноманітне. Вони мають певний вплив на суспільне виробництво, на формування людини як особистості, на розвиток суспільних відносин.

Фізична культура – чимала частина культури суспільства, розділ соціальної діяльності, який адресований на фортифікацію здоров'я, а також розвиток фізичних здібностей [2].

Заняття фізичною культурою дозволяють розкривати потенційні людські можливості.

Функції, значення фізкультури в розвитку особистості і власне тіла:

- підвищення працездатності, гіподинамії, стійкості до несприятливих умов праці, професійно-прикладна підготовка;
- загальний розвиток, зміцнення організму, що має на увазі вдосконалення фізичних якостей, здібностей, стримування процесів інволюції, зміцнення здоров'я, розвиток рухових навичок і інші позитивні впливи;

- розкриття вольових, фізичних характеристик, а також рухових можливостей на граничні рівні;

- задоволення потреб в грамотному використанні вільного часу і активному відпочинку – розваги, ігри [1,3,4].

У суспільстві, фізкультура – важливий інструмент виховання нової людини, збалансовано поєднує фізичну досконалість, моральну чистоту і духовне багатство. Фізкультура сприяє поліпшенню соціальної, трудової активності, а також економічної ефективності виробництва [2].

Таким чином, фізкультура – багатофункціональний механізм оздоровлення, а також людської самореалізації, його розвитку та самовираження. Тому місце фізичної культури і спорту в системі людських цінностей і культури збільшується щорічно.

### Література

1. Карабанов Є. Фізична культура як складова здорового способу життя / Є. Карабанов, А. Єфремов, А. Керімов, Є. Лічний // Формування стратегій міжкультурної комунікації особистості учня в онтогенезі: від методики до методології: тези Міжнар. наук.-практ. конф.(13-14 вересня 2018 р.). –Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. – С.109-112.

2. Котова О. В. Вивчення ролі фізичної культури як соціального феномену /О.В. Котова, А.І. Медвідь // Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукраїнської електронної конференції (Вінниця, 30 січня 2019 р.) / ред: С. М. Дмитренко, А. А. Дяченко. Вінниця: ВДПУ, 2019. С.54-59.

3. Непша О.В. Здоров'я як потреба і цінність людини в сучасному суспільстві / О.В. Непша, Г.П. Суханова, В.В. Іваненко // Роль освіти у формуванні життєвих цінностей молоді: матеріали регіональної науковопрактичної конференції студентів і молодих учених (02 грудня 2016 р.). – Мелітополь: Видавництво МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2016. –С.180-182.

4. Непша О.В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою / О.В. Непша, Г.П. Суханова // Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. – С. 30-33.