

цілісну адміністративну процедуру на засадах «єдиного вікна»; створити «універсами» публічних послуг на локальному рівні.

1. Центри надання публічних послуг: створення та організація діяльності: Практичний посібник. За заг. ред. Тимощука В.П. К., 2010. 440 с.

2. Банчук О. Запобігання і протидія корупції в органах місцевого самоврядування. Практичний посібник. Швейцарсько-український проект «Підтримка децентралізації в Україні РЕ5РВО». К. : ТОВ «Софія-А». 2012. 88 с.

**Віталій Грибан**

доктор біологічних наук, професор,  
Заслужений працівник  
народної освіти України  
*(Дніпропетровський державний  
університет внутрішніх справ)*

**РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ  
У ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ  
ЯКОСТЕЙ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ**

Фізична культура – це самостійна і особлива галузь загальної культури, яка спрямована, головним чином, на зміцнення здоров'я людини, продовження її творчої активності та життя, а також на зростання і вдосконалення її всебічного і гармонійного розвитку та використання набутих якостей в суспільній, трудовій та інших видах діяльності. У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» (ст. 1) сказано, що «фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості».

Головними чинниками всебічного розвитку, перш за все, є розвиток усіх видів діяльності людини та вміння використовувати їх у повсякденному житті. Ступінь їх прояву визначається багатьма чинниками, головними з яких є прояв різноманітності змісту, форм, методів і засобів діяльності людини та їх оптимальне поєднання.

У своїй основі фізична культура, як і кожна з видів культури, має духовну і матеріальну форми вираження, її духовна сторона проявляється у зростанні загального інтелекту людини, у зміні її психоемоційного стану, розумових здібностей, у надбанні науково-теоретичних знань з галузі фізичної культури та спорту, інших гуманітарних та біологічних наук (психології, педагогіки, соціальної психології, анатомії, фізіології, гігієни, біомеханіки) та їх раціональне використання в повсякденному житті.

Матеріальна форма прояву фізичної культури – це розвиток фізичного здоров'я: формування фізичних якостей людини, зміни структурно-функціональних параметрів людського організму в цілому та його окремих систем і органів, а також вираження функціонального взаємозв'язку між ними,

Ступінь вираження як духовної, так і матеріальної форм прояву фізичної культури залежить від рівня розвитку суспільства (соціального, політичного, економічного, наукового, духовного тощо), а також наявності та стану матеріальної бази (стадіонів, басейнів, спортивних кортів і майданчиків, залів, палаців, спортивних приладів та інвентарю, спортивної форми тощо).

Залежно від того, в якій сфері діяльності використовується фізична культура, вона отримує відповідну назву: «дошкільна фізична культура», «шкільна фізична культура», «фізична культура в професійно-технічних училищах та спеціальних середніх навчальних закладах», «фізична культура у вузах», «лікувальна фізична культура», «виробнича фізична культура», «особиста фізична культура» тощо.

Основними показниками розвитку фізичної культури на даному етапі розвитку нашої держави, як це сказано в главі 2 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», є рівень здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість різних верств населення; ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності; рівень розвитку системи фізичного виховання; рівень розвитку самодіяльного масового спорту; рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами; рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу; відображення явищ фізичної культури в засобах масової інформації, у творах мистецтва і літератури; матеріальна база; рівень спортивних досягнень тощо.

У практиці фізичне виховання дуже часто носить професійно-прикладний характер, тобто спрямоване на певну трудову діяльність. В таких випадках користуються терміном «фізична підготовка». Це відноситься, наприклад, до фізичного виховання правоохоронця, пожежника, підводника, космонавта, альпініста тощо.

Для формування фізично здорової та всебічно розвиненої людини виникла система фізичного виховання. Вона включає в себе ідеологічні, наукові, методичні, організаційні, правові, нормативні, контролюючі та інші елементи.

Особливого значення набувають заняття фізичною культурою і спортом на сучасному етапі у зв'язку з обмеженням рухової активності, з витисненням з нашого життя м'язових зусиль, що поруч з нервовим напруженням, стресовими ситуаціями, надлишковою вагою та іншими факторами сприяють розвитку різних захворювань, особливо серцево-судинних і нервових.

Виявлено, що систематичні заняття фізичними вправами запобігають

виникненню хвороб, покращують імунну систему, а також прискорюють відновлення функцій всіх систем і органів людського організму. Найбільш позитивний результат дають заняття фізичними вправами на серцево-судинну, дихальну, нервову та інші системи. Однак, слід пам'ятати, що фізичні вправи мають оздоровчий ефект тільки при правильному підборі їх відповідно до захворювання та правильному їх дозуванні. При цьому також потрібно враховувати вік, стать, фізичну підготовленість і працездатність, функціональні можливості організму, тяжкість захворювання тощо.

Фізична культура і спорт – дієві засоби для виховання та всебічно гармонійного розвитку особистості, які поєднують в собі освітню, оздоровчу, виховну та інші ланки.

Одним із основних показників всебічно гармонійного розвитку людини є її здоров'я. Його збереження і зміцнення, підвищення рівня фізичної підготовленості і працездатності, продовження творчої активності – соціальні завдання нашої країни в галузі фізичної культури і спорту.

Заняття фізичними вправами покращують процес компенсаторно-приспосувальних реакцій організму під час старіння, є запобіжним засобом його перебігу, сповільнюють інволюції дихальної системи і цим самим продовжують життя і творчу активність людини.

Виховна сторона всебічно гармонійного розвитку забезпечує соціальне формування особистості відповідно до соціального стану суспільства. Сюди відносяться патріотичне, морально-вольове, естетичне виховання.

Заняття фізичною культурою і спортом, виступи на змаганнях, особливо великого рангу (першості Європи, світу, олімпійські ігри тощо) виховують любов до Батьківщини, за яку виступає колектив, де виховувався спортсмен, повагу до тренера. Особливо ці почуття проявляються під час підняття національного прапора та виконання державного гімну.

---

1. Амосов М. М., Бендет Я. А. Фізична активність і серце. Київ : Здоров'я, 1998. 216 с.

2. Грибан В. Г. Фізичне виховання: Підручник / В.Г. Грибан, В. Л. Мельников, Д. Г. Казначеев, Л. В. Хрипко. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.

3. Мельников В.Л. Фізична підготовленість як найважливіший чинник збільшення тривалості життя /В.Л. Мельников, В.Г. Грибан//Фізіологія, Алма-Ата, 2018. № 2. -С. 49-52