

References:

1. Bell-Williams, R., Irvine, K., Reeves, A., & Warber, S. (2021). Digging deeper: gardening as a way to develop non-human relationships through connection with Nature.
2. Bishop, C. S., Beale, J. T., & Bruce-Low, S. (2023). The Autistic Experience of Exercising within Nature-Based Environments: An Interpretive Phenomenological Analysis. *Physical Activity and Health*, 7(1), 115–131.
3. Brymer, E., Crabtree, J., & King, R. (2021). Exploring perceptions of how nature recreation benefits mental wellbeing: a qualitative enquiry. *Annals of Leisure Research*, 24(3), 394-413.
4. Freeman, E., Akhurst, J., Bannigan, K., & James, H. (2017). Benefits of walking and solo experiences in UK wild places. *Health promotion international*, 32(6), 1048-1056.
5. Glackin, O. F., & Beale, J. T. (2018). ‘The world is best experienced at 18 mph’. The psychological wellbeing effects of cycling in the countryside: an Interpretive Phenomenological Analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 10(1), 32-46.
6. McDougall, C. W., Foley, R., Hanley, N., Quilliam, R. S., & Oliver, D. M. (2022). Freshwater wild swimming, health and well-being: understanding the importance of place and risk. *Sustainability*, 14(10), 6364.
7. Morris, P., & Scott, H. (2019). Not just a run in the park: a qualitative exploration of parkrun and mental health. *Advances in mental health*, 17(2), 110-123.

ГРИБАН В. Г.,
*професор кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Заслужений працівник народної освіти України,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,
доктор біологічних наук, професор*
ФОМЕНКО А. Є.,
*Заслужений юрист України, полковник поліції,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,
доктор юридичних наук, доцент
(м. Дніпро)*

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

Hryban V. G., Fomenko A. E. The role of physical culture and sports in the formation of physical and psychological qualities of a young person

Keywords: physical culture, sports, physical qualities, psychological qualities, young people

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 [1].

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 [2].

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 [3].

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.

Список використаних джерел:

1. Котова О. В., Медвідь А. І. Вивчення ролі фізичної культури як соціального феномену. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукраїнської електронної конференції* (Вінниця, 30 січня 2019 р.). 2019. №. 2. С. 54-59.
2. Грибан В.Г. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
3. Мороз Ю.В., Скрипченко І.Т. Виховний потенціал фізичної рекреації. *Матеріали Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук»* (м. Мелітополь, 24 листопада 2021 р.). Мелітополь: ТДАТУ. Том 1. С.213-215

DIBAKAR DEBNATH,
Assistant Professor,
Ramakrishna Mission Vivekananda Educational
and Research Institute, Faculty of General and Adapted
Physical Education and Yoga, Ph.D.,
(Coimbatore, India)

GROWTH AND DEVELOPMENT OF RESEARCH LABORATORY IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Дебнат Д. Зростання та розвиток дослідницької лабораторії з фізичного виховання та спорту.

Ключові слова: науково-дослідна лабораторія, фізіологія фізичних вправ, аналіз руху, біохімія та ріст і розвиток.

Abstract. *The aim of this study is to utilize the research laboratory for the growth of research works in physical education and sports institution. In most instances, the problem solving procedure involves the administration of one or more specific test by the use of research laboratory. In this study the reputation of the physical education and sports field research laboratories are involved in many others areas because of scientific approach to Exercise Physiology, Sports Psychology, Sports Training, Sports Biomechanics and Bio-Chemistry in their specific areas taken in the lab. It is led to significant thinking about confidence analysis of the performance at all the stage and nature of activity. There is no doubt that several research studies can be carried out on the indoor and outdoor playing areas itself, where sophisticated instruments or apparatus can be installed and also research studies conducted under specific controlled conditions. It was essential that laboratory should be sufficiently functions to handle the collection and analysis of data of those problems which are not likely to be perused. The expansion of laboratory should accommodate those future needs both real and perceived that will arise as a result of faculty growth and also expanded number of students. Every well-established subject is judged by the preciseness and effectiveness of its system of measurement. Physical education must aspire to units of measurement of a quality somewhat higher than that currently used. In fact some aspects of human activity are very complex at present to measure. They must await the development of suitable technique and instruments ultimately. However there is no gain saying the fact that research in physical education to make use more and more sophisticated instruments example- how we can measure more precisely than even before with the help of strength Tensiometer and Dynamometers, Flexometer and Electrogenicmeter are new*