

## ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ

*Батюк О. М.*

*студентка кафедри «Фізична культура і спорт»  
Міжнародного економіко-гуманітарного університету  
імені академіка Степана Дем'янчука  
м. Рівне, Україна*

Культура особистості передбачає безперервне удосконалення людини у всіх її аспектах, як у фізичному, так і в моральному плані, включаючи здоров'я і працездатність на благо суспільства. Науково технічний прогрес несе величезні психічні навантаження і стресові ситуації. Невміння розслабитися, малорухливий спосіб життя людей, неправильне харчування і дихання ведуть до хвороб і зниження працездатності.

В даному докладі розглянутимуться можливі шляхи покращення залучення осіб молодого віку – це ті люди, які пройшли певний життєвий шлях, змогли сформувати певний світогляд, які є тими людьми, які будують наше суспільство вже зараз.

Багато уваги приділяється розвитку спорту і фізичної культури дітей, студентів. І це дійсно важливо, адже фізичне виховання є важливим засобом формування людини як особистості і це як фундамент, на якому будуватиметься наше майбутнє. Заняття фізичними вправами дозволяє багатогранно впливати на свідомість, волю, визначати моральне обличчя, риси характеру. Фізична підготовка сприяє розвиткові інтелектуальних процесів.

Як мотивувати до занять спортом людей, які до певного періоду свого життя не займалися фізичною руховою активністю, не набули і не сформували певний багаж знань з розвитку рухової активності?

На мою думку це є важливо навіть у тому, що найкращим прикладом для молодих поколінь стають саме батьки і найближче оточення.

Отже, Відповідно до вікової класифікації Всесвітньої організації охорони здоров'я, люди у віці 25-44 роки відносяться до молодого віку.

Одним з найважливіших факторів формування свідомості людини і бажання займатися руховою активністю є **донесення теоретичної складової важливості даного процесу.**

Духовно-фізичний розвиток особистості – одна з постійних проблем, без успішного розв'язання якої неможливе виховання всебічно розвиненої особистості. Через відсутність духовних цінностей і відповідної мотивації, усвідомленої потреби в руховій активності, люди не зацікавлені в систематичних заняттях фізичними вправами як у ефективному універсальному засобі фізичного й духовного розвитку. При цьому

недооцінюються можливості фізичної культури у формуванні духовно-ціннісної сторони людини (розвиток її моральних, інтелектуальних, естетичних та духовних компонентів). (V)

Які можуть бути мотиви, що спонукатимуть людей до занять фізичними вправами:

– **Піклування про здоров'я.**

– **Спосіб позбавлення від стресу.** Будь-які тілесні зажими можуть бути пропрацьовані тілесно.

– **Естетична функція** (вдосконалення свого тіла, покращення зовнішнього вигляду).

– **Соціальний статус** (люди, які досягли певного успіху в житті і розвиваються всебічно, обов'язково мають приділяти час для вдосконалення тіла).

– **Самовдосконалення.**

– **Підвищувати інтерес за допомогою урізноманітнення занять.**

**Необхідні новітні програми, що** торкаються душі, будять емоції, естетичні почуття, дають простір для розвитку особистості, а не лише вимагає механічного виконання фізичних вправ.

Шляхи залучення людей до занять руховою активністю:

**Проведення групових занять, створення клубів, в тому числі онлайн**

У багатьох країнах світу спорт вищих досягнень і оздоровчий спорт розмежували, з'явилося безліч форм і видів нетрадиційної для спортивних клубів фізкультурно-оздоровчої діяльності, які придбали у широких верств населення більшої популярності.

Цьому сприяє застосування на практиці ідей, засобів і методів маркетингової діяльності, відповідно до якої в центрі діяльності зарубіжних спортивно-оздоровчих клубів – незалежно від їх організаційно-правового статусу (державні, приватні і т.п.) і ринкової орієнтації (комерційні, некомерційні) – знаходиться споживач послуг з його індивідуальними інтересами, запитами, вимогами і оцінками.

В даний час в провідних зарубіжних країнах пріоритетом користується організаційно-педагогічна концепція, яка не ставить перед займаються фізичними вправами і видами спорту конкретних завдань, а надає засобами фізичного виховання і спорту широкі можливості людського спілкування, відходу від життєвих проблем і, в кінцевому підсумку, поліпшення здоров'я. [1, с.28].

**Проведення онлайн-марафонів.**

Викликати інтерес в людей можна за допомогою проведення різноманітних спортивно-оздоровчих марафонів на досягнення цілей. Цей формат роботи передбачає щоденні виконання завдань протягом визначеного періоду часу (наприклад, 21 день).

Перевагами даного виду роботи є групова підтримка в чатах, відчуття своєї приналежності, формування самодисципліни і корисних звичок.

Тобто передбачається створення груп за зацікавленістю з відповідними програмами занять.

Проведення пробних безкоштовних занять з певних видів рухової активності з метою дати людині можливість спробувати і оцінити користь.

Проведення занять на свіжому повітрі.

### **Література:**

1. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: Збірник наукових праць: I Всеукраїнська інтернет-конференція «COLOR OF SCIENCE», 29-30 січня 2018 року.– Вінниця: ТОВ «Фірма «Планер», 2018.– Вип. 1.– 274 с.
2. Лелека В. М. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки студентської молоді / В. М. Лелека // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118(2). – С. 138-140.