

«Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури та спорту в Україні»

Автор: Діщенко Д.В. , співавтор: Сорокіна Д.С.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

Вступ: Життя людини – це головна цінність сучасного суспільства, якість та довготривалість якого залежить від повноцінного здоров'я, а майбутнє країни в руках дітей. Безумовним є на сьогодні пріоритет здоров'я та морально-духовного виховання. Статистичні дані про стан здоров'я підростаючого покоління тривожні, тому з кожним роком зростає його цінність.

Здоров'я є необхідною умовою продуктивної, активної, креативної життєдіяльності людини. Порушення в цій сфері можуть призвести до змін у професійному, особистому житті. Вплинути на спосіб життя і навіть поставити під загрозу цілісність особистості. У сучасній науці є декілька підходів до проблеми здоров'я: нормоцентричний, феноменологічний, холістичний, дискурсивний, інтегративний та ін.

Фізичне здоров'я – один із важливих компонентів у структурі здоров'я людини. Він обумовлений властивостями організму як біологічної системи, що має здатність зберігати індивідуальне існування за допомогою самоорганізації. До проявів самоорганізації належать: здатність до саморегуляції, самовідновлення. Факторами фізичного здоров'я є: рівень фізичного розвитку, фізичної підготовки, готовності організму до виконання фізичних навантажень, здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму. Під психологічним здоров'ям людини треба розуміти, спрямованість до самоактуалізації.

Для нього необхідні дві умови: правильне визначення людини про саму себе та прагнення до гуманістичних цінностей. Психічне здоров'я особистості – це стан душевного добробуту, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам реальності регуляцію поведінки та діяльності. У цьому виявляються не тільки психологічний та медичний аспекти, а також і суспільні норми, цінності, які регламентують духовне життя людини [3].

У сучасних умовах, коли зниження духовного потенціалу та здоров'я молоді, особливо підлітків, стає відчутною реальністю, необхідність орієнтованості на вивчення духовних можливостей, здорових звичок, фізичного загартування, в цілому здорового способу життя є одним із пріоритетних напрямів у розробці концепції виховання дітей і молоді. У Концепції становлення дітей та молоді у національній системі освіти зазначено: «Фізичне виховання – утвердження здорового способу життя як невідмінний елемент загальної культури особистості. Повноцінний фізичний розвиток особистості, формування її фізичних здібностей, зміцнення її здоров'я, гармонії тіла й духу, людини й природи – основа фізичного виховання»

Фізичне виховання молоді в Україні є предметом дослідження не тільки педагогіки, медицини та гігієни, а також соціальної педагогіки, яка розглядає

фізичне виховання як важливу складову з огляду перш за все оздоровлення дітей, які перебувають під опікою соціально — педагогічних інституцій. Всебічний історико-філософський та психолого-педагогічний аналіз наукової літератури дозволив дійти висновку, що фізичне виховання має великий вплив на формування особистості людини в підлітковому віці.

Бути здоровим – природне бажання і прагнення людини, її неусвідомлена можливість. Здоров'я – основа всіх наших справ і починань, трудових і творчих звершень, сподівань, надій на майбутнє. Відсутність здоров'я, повна або часткова, забирає у людини багато повсякденних радощів активного життя, праці, бажання, тому в усі години здоров'я було і залишається основною сутністю людського існування [6].

Здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційною сферою людини, соціальними, фізичними можливостями та здібностями. Дуже важливо підтримувати здоров'я на оптимальному рівні, не тільки уникаючи факторів загрози (боротьба з алкоголізмом, тютюнопалінням, наркоманією, нераціональним харчуванням), а й розвиваючи тенденції, що сприяють формуванню здорового способу життя [4].

Ситуація зі станом здоров'я населення в Україні погіршується. Однією з причин цього є низький рівень знань переважної більшості людей щодо фундаментальних законів раціонального формування, забезпечення і зміцнення особистого здоров'я впродовж всього життя, зневажливе й нерідко безвідповідальне відношення до цієї онтологічної цінності, якою природа нагороджує людину разом з життям. Єдиним методом розв'язання проблеми є масштабна зміна поглядів на причини та наслідки нездоров'я, формування основ здорового способу життя. Загальна витривалість, яку можливо розвивати в умовах школи, — це здатність людини протягом тривалого часу протистояти втомі й виконувати за участю великих груп м'язів тіла динамічну працю помірної інтенсивності.

Цей вид витривалості має дуже велике значення і добре розвивається за допомогою бігу, ходьби, лижної підготовки, плавання, баскетболу, волейболу та інших рухливих ігор. Систематичні заняття, спрямовані на розвиток загальної витривалості, підвищують потенційні можливості нашого організму. Виховувати її потрібно в єдності з вихованням працьовитості, здатності витримувати великі навантаження. Загальна витривалість сприяє поліпшенню спортивних результатів і не тільки. Встановлено, що діти, у яких високі показники фізичної витривалості, зазвичай мають кращу успішність із загальношкільних предметів, рідше хворіють [5].

Процес формування здорового способу життя у підлітків засобами фізичного виховання буде ефективним за умов: програмування духовного саморозвитку засобами фізичного виховання і корегування його в системі урочної та позаурочної діяльності з фізичної культури і т.д.

У процесі фізичного виховання вирішуються такі завдання:

- Зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку;
- Заволодіння фізкультурно-спортивними здібностями;

- Формування рухових умінь та навичок;
- Розвиток рухових якостей (сили, спритності тощо);
- Становлення моральних якостей (сміливості, наполегливості, дисциплінованості, колективізму тощо);

Здоров'я — найперша необхідна умова успішного розвитку кожної людини, її навчання, праці, добробуту, створення сім'ї й виховання. Ситуація зі станом здоров'я населення в Україні погіршується ще й низьким рівнем бажань переважної більшості людей щодо фундаментальних законів раціонального формування, збереження і зміцнення свого власного здоров'я впродовж усього життя. А досягти цього можна лише шляхом перебудови системи освіти та становлення людини, набуття знань, що допомагають їй здійснювати гармонійний розвиток згідно з вимогами сьогодення. Тобто, треба ще змалечку виховувати та прищеплювати бажання вести здоровий спосіб життя, формувати такі базові поняття: здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечна поведінка; створювати всі умови для формування цілісного уявлення про здоров'я, безпеку і розвиток людини та їх взаємозв'язок зі способом життя і навколишнім середовищем; виховувати бажання виконувати правила безпечної поведінки у навколишньому середовищі. За допомогою цієї інформації ми формуємо вміння самостійно приймати рішення, робити самооцінку, критично мислити [1, 2]

Висновок: Фізична культура і спорт є не тільки ефективним засобом фізичного розвитку людини, зміцнення і збереження здоров'я. Отже, хочу зазначити, що здоров'я – це сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини; фізичне здоров'я властивості організму людини ; психічне здоров'я особистості це стан душевного добробуту , що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам реальності регуляцію поведінки та діяльності. Процес формування здорового способу життя буде ефективним за умов: програмування духовного саморозвитку засобами фізичного виховання і корегування; систематичного включення у різноманітну колективну, групову, індивідуальну діяльність громадянського спрямування; єдності загальнокультурного і фізичного розвитку та загартування підлітків. Основними причинами погіршення здоров'я в Україні є те, що населення не розуміння населення щодо фундаментальних законів раціонального формування, збереження і зміцнення свого власного здоров'я та більшість населення мають шкідливі звички.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРА:

1. Ващенко О. Виховання у школярів здорового способу життя.// Психолого-педагогічні основи гуманізації виховання і навчання: Зб. наук. праць. - Рівне: Тетіс, 2010. - С. 340-341.
2. Ващенко О.М. Формування у молодших школярів навичок здорового способу життя // Початкова школа. - 2002. - №2. - С.58-60.
3. Відповідальне ставлення до здоров'я як провідна цінність фізичного виховання / О. Шалар. Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. № 5. – 52 с.
4. Здоров'я та здоровий спосіб життя людини: погляди, думки, висновки / С. Омельченко. Рідна школа., – 2005. - № 7. – 80 с.
5. Розвиток витривалості на уроках фізичної культури / М. Жупійова. Здоров'я та фізична культура. – 2008. – № 29 – 24 с.
6. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти / А. Полулях. Фізичне виховання в школі. – 2002. - № 4. – 56 с.