

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДІ В УКРАЇНІ

Коломієць Андрій Якович, старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування. Завдяки їй безліч людей отримали шанс проявити себе в різних видах спорту. Вона – невід'ємна частина розвитку людини як індивідуальності і суспільства – як формації громадян. Але останнім часом все більшої актуальності набуває питання покращення стану здоров'я студентської молоді, одним із основних показників якого є фізичний розвиток, який через нераціональний розподіл часу на навчання та відпочинок, малорухливий спосіб життя поступово знижується. Сучасна молодь дуже мало часу приділяє часу на свій власний фізичний розвиток, тому ця проблема є найбільш актуальною. Він необхідний не тільки для підтримки свого здоров'я, а й для власного розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Проблема фізичного виховання студентів та покращення показників їх фізичного стану привертає увагу багатьох дослідників (Л. В. Гринь, С. П. Козіброцький, О. О. Яременко).

Аналіз науково- методичної літератури свідчить, що 61 % населення у віці 16–19 років має низький рівень фізичної підготовленості, що не дозволяє особистості сповна реалізовувати природні задатки у процесі життєдіяльності і виконувати своє соціальне призначення. Сучасні програми з фізичного виховання у вищих закладах освіти декларують диференційований підхід у фізичному вихованні студентів з урахуванням рівня їх фізичної підготовленості. Встановлено, що у студентів із різними рівнями фізичної підготовленості спостерігається різноспрямована динаміка

окремих фізіологічних, психофізіологічних, соціопсихологічних показників при застосуванні уніфікованої програми з фізичного виховання (В. Горбуля, В. Волков, М. Булатова).

Проте науково обґрунтовані методики здійснення такого підходу ще недостатньо розроблені. У зв'язку з цим аналіз особливостей фізичного виховання на підставі комплексного вивчення властивостей організму осіб із низьким рівнем фізичної підготовленості є актуальним і соціально вагомим питанням.

Мета статті. Пояснити суть важливості заняття фізичною культурою і фізичним розвитком в цілому, а також з'ясувати рівень фізичної підготовки молоді в Україні.

Завдання статті. Узагальнення даних літературних джерел, що стосується питання важливості заняття фізичною культурою і фізичним розвитком в цілому, а також з'ясувати рівень фізичної підготовки молоді в Україні. Виклад основного матеріалу статті.

Фізичний розвиток – це природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища.[1] При цьому, як відмічає Л. П. Матвеев, 2004р., фізична культура є невід'ємним фактором повноцінного розвитку індивіду, особливо фактором прогресуючого розвитку фізичних якостей і здібностей, попередження та усунення порушення здоров'я, покращення імунітету організму і збільшення його адаптаційних можливостей.

Питання фізичного розвитку (в цілому чи окремих його показників) учнівської та студентської молоді, на думку автора, є досить актуальним та знаходить своє відображення у багатьох наукових працях. Так О. Головченко, 2013, досліджувала стан психофізичного розвитку підлітків 11–15 років у процесі фізичного виховання та визначила, що фізичний розвиток досліджуваних є гармонійним у 69 % учнів, а у 31 % – дисгармонійним, що відбувається за рахунок підвищення ваги тіла вище за норму. [2]

Насамперед, специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Фізичний розвиток можливий при відвідуванні різних спортивних секцій, а також відвідувань занять фізичної культури. [3]

У змісті фізичної культури та пов'язаних з нею явищах умовно можна виділити дві основні частини (сторони):

- функціонально - забезпечуючу, представлену всім тим цінним, що створюється і використовується суспільством як спеціальні засоби, методи й умови їх застосування, що дозволяють оптимізувати фізичний розвиток та забезпечити певний рівень фізичної підготовленості людей;

- результативну, представлену позитивними результатами у фізичному розвитку і підготовленості, що стали наслідком використання цих засобів, методів і умов [4].

Слід зазначити, що в науковій літературі неодноразово вказується на необхідність науково - обгрунтованих нових шляхів підвищення якості організації та викладання фізичного виховання. На жаль, протягом останніх років в Україні склалась тривожна тенденція різкого погіршення здоров'я і фізичної підготовки до праці студентської молоді. Звичайно, необхідно регулювати фізичне навантаження на людину під час занять або тренувань. Але за численними рекомендаціями різних наукових діячів не рекомендується нехтувати можливістю проявляти деякі фізичні навантаження на тіло взагалі. В останні роки значно зріс обсяг робіт, присвячених дослідженню ефективності впровадження діяльності, спрямованої на забезпечення здорового способу життя студентської молоді. Численні автори зазначають, що здоровий спосіб життя, особливо для студентів в період навчання у ВНЗ, повинен стати 188 щоденною потребою. Тільки виховання цієї потреби у студентські роки, дасть змогу забезпечити в майбутньому збереження здоров'я.[5]

Актуальність питання формування та інтеграції навичок здорового способу життя у студентів ВНЗ обумовлена тим, що саме в цей період закладається фундамент здоров'я, який забезпечує психофізичну готовність майбутніх фахових спеціалістів до професійної готовності. Було затверджено порядок проведення щорічної оцінки фізичної підготовленості населення України, згідно з яким «метою щорічного оцінювання є визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, поліпшення його здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму і громадянської позиції.[6]

Взагалі встановлено, що у вищих навчальних закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на третьому. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основної медичної групи від 84,0 % до 70,2 %. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентській молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічного обґрунтування режиму дня та харчування.

Також серед головних причин наявних недоліків в нездатності займатися фізичною підготовкою є відсутність нормативно-правових основ.[7] Особливо важливо використовувати засоби і методи фізичної культури, так як вони унікальні і універсальні при реабілітації всіх видів: медичної, фізичної, психічної і соціальної. Але якщо для здорових людей фізкультура і спорт є звичайною потребою, яка реалізується в повсякденному житті, то для інвалідів з ураженням опорно-рухового апарату вони стають нагальною потребою, оскільки поряд з лікувальною фізичною культурою є найбільш дієвим методом відновлення в першу чергу рухових можливостей.[8] Важливу роль у фізичній діяльності грають різні соціальні функції: Наприклад, визначальною функцією спорту є змагальна функція. Змагальній діяльності у спорті властиве гостре (але не антагоністичне) суперництво,

чітка регламентація взаємодії учасників змагань, уніфікація змагальних дій, умов їх виконання і способів оцінки досягнень. Все це обумовлено відповідними (локальними, національними, міжнародними) спортивними класифікаціями та правилами змагань.

Безпосередня мета змагальної діяльності в спорті – досягнення найвищого результату, вираженого в умовних показниках перемоги над суперником або в Інших показниках, прийнятих умовно за критерій досягнень Змагальна діяльність допомагає виявляти резервні можливості людини [9].

- Виховна функція передбачає, з одного боку, підвищення ефективності змагальної діяльності, з другого – сприяє всебічному вихованню соціально активної особистості. Однак, спортивна діяльність сама по собі бажаного виховного ефекту не забезпечує. Вплив спорту може мати як позитивний, так і негативний ефект.

Функція підвищення фізичної активності передбачає підготовку до різних видів суспільної діяльності і покликана сприяти всебічному розвитку людини, удосконалювати й фізичні та духовні здібності, розширювати арсенал життєво важливих рухових умінь, підвищувати їх надійність у складних умовах.

- Оздоровча і рекреаційно-культурна функції спрямовані на зміцнення здоров'я людей, забезпечення активного відпочинку, формування естетичних смаків.

- Виробнича функція дозволяє сприяти підвищенню продуктивності праці через згуртування виробничих колективів, встановлення сприятливого психологічного мікроклімату, впровадження норм і правил здорового способу життя.

- Пізнавальна функція передбачає використання спортивної діяльності як моделі для вивчення фізичних і психічних можливостей людського організму в екстремальних умовах.

- Видовищна функція, з одного боку, задовольняє прагнення великої кількості людей одержати емоційний заряд як учасників змагань у ролі

вболівальників, з іншого – створює прекрасні умови для просвітницької роботи з метою залучення широкої аудиторії глядачів до регулярних занять фізичними вправами.

- Економічна функція полягає у самозабезпеченні фінансовими засобами розвитку спорту. Джерелом фінансування можуть бути спортивні лотереї, виробнича і видавнича діяльність, реклама і атрибутика, комерційні спортивні заходи тощо.[10]

Висновки та перспективи подальших досліджень. Можна прийти до висновку, таким чином, саме фізична культура реалізує функціонально - забезпечуючу та результативну складову. Сприяє формуванню моральних якостей та потреби до здорового способу життя. Реалізує ряд соціальних функцій: виховної, функції підвищення фізичної активності, оздоровчої і рекреаційно-культурної, виробничої, пізнавальної, видовищної, економічної. Саме тому, формування широкого культурного світогляду, дбайливого ставлення до власного здоров'я як вагомих складових способу життя, є визначальним у досягненні кар'єрного та життєвого успіху студентської молоді і його необхідно коригувати.

Література

1. Постанова кабінету міністрів України від 9 грудня 2015 р «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

2. Бала, Т. М. Чирлідінг у фізичному вихованні школярів : методичний посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / Т. М. Бала, І. П. Масляк. – Х. : ФОП Бровін О. В., 2014

3. Гогинова, С. Е. Об оздоровительном эффекте сочетания нагрузок аэробного и анаэробного характеров на физкультурных занятиях в вузе / 190 С. Е. Гогинова, О. Г. Румба // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2014.

4. Каніщева, О. П. Оцінка стану здоров'я студентів перших курсів технічних ВНЗ з низькими адаптаційними можливостями / О. П. Каніщева // Теорія та методика фізичного виховання. – Харків, 2010. – № 8

5. Сітовський, А. М. Особливості розвитку інтересу до занять фізичною культурою / А. М. Сітовський // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. №2. С. 124-127.

6. Сітовський, А. М. Фізіологічні критерії диференційного підходу до виховання фізичних якостей людини / А. М. Сітовський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту :зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ) – ХДАФК, 2004. – №15. – С. 118–123.

7. Сухарев, А. Г. Здоровье и физическое воспитание молодежи / А. Г. Сухарев – М. : Медицина, 1991. – С. 172–219.

8. Шаханова, А. В. Влияние различных видов учебных нагрузок на организм студентов / А. В. Шаханова, Н. Н. Хасанова // Развитие личности в образовательных системах. 1997, С. 140.

9. Филиппова, Ю. С. Морфофункциональные особенности молодежи / Филиппова Ю. С., Рубонович В. Б., Айзман Р. И. // Физиология человека. – 2006. – Т. 32. – № 2. – С. 98–103. 10. Хозяинова Д. А. Оценка физического статуса, интересов и потребностей молодежи в занятиях физической культурой / Д. А. Хозяинова, И. Ю. Горская // Научно-образовательной форум молодых ученых «Наука о физической культуре и спорте шаг в XXI век», 9–18 дек. 2004 г. – С. 196–199

Відомості про авторів:

а) прізвище, ім'я, по батькові: Коломієць Андрій Якович

б) посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання