

УДК 796.378.4 (477)

В. В. ЛЕСИК

кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання,
Національна академія статистики, обліку та аудиту

Проблеми фізичної культури та шляхи їх вирішення у вищих навчальних закладах України

Виконано історичний аналіз народної фізичної культури. Показано, що як і вся культура суспільства, фізична культура є продуктом творчої діяльності нації, яка змінюється залежно від особливостей суспільного розвитку. Визначено умови, що забезпечують ефективність профілактики захворювань та шкідливих звичок у дітей та молоді, а також запропоновано практичні шляхи забезпечення здорового способу життя через вдосконалення викладання курсу фізичної культури у вищих навчальних закладах України.

Ключові слова: народна фізична культура, здоров'я дітей та молоді, здоровий спосіб життя, культура суспільства, валеологічне виховання.

Постановка проблеми. Для сьогодення України характерним є різке зниження рівня фізичної культури дітей та молоді, що пов'язано з недооцінкою оздоровчої та виховної ролі фізичної культури та спорту. Традиційне уявлення про дітей та студентську молодь як про одну з найбільш здорових соціальних верств населення стає міфом. Досить помітно зросла кількість хронічних захворювань серед дітей і молоді. Набула гостроти проблема зловживання наркотиків, алкоголю тощо.

Народна фізична культура, як і вся культура суспільства, є продуктом творчої діяльності нації. На кожному історичному етапі вона змінюється залежно від особливостей розвитку суспільства. Водночас фізична культура успадковує характерні національні цінності завдяки збереженню народних традицій і звичаїв, а також збагачується різними запозиченнями [1].

Активність у фізкультурно-оздоровчій діяльності є необхідною умовою гармонійного розвитку дітей та молоді. Фізичне виховання покликане формувати в них дбайливе ставлення до власного здоров'я та фізичної підготовки, комплексно розвивати фізичні й психічні якості, сприяти творчому використанню засобів фізичної культури в організації здорового способу життя.

Актуальною проблемою нинішнього суспільства є дефіцит рухової активності дітей і молоді, їх неправильне харчування, шкідливі звички, зниження імунітету та поширення пов'язаних з цим захворювань. Ці явища зберігають стійку тенденцію, що обумовлено протиріччям між декларативним та реальним ставленням до фізичної культури. Це негативно впливає на стан здоров'я, фізичного розвитку та підготовки студентської молоді, їхні ціннісні орієнтації, їхнє ставлення до власного фізичного та психічного благополуччя [2].

В Україні на тлі несприятливої демографічної ситуації зберігається високий рівень захворюваності серед дітей та студентської молоді, погіршуються показники соматичного і нервово-психічного розвитку студентів, спостерігається активна хронізація і множинність хвороб, поглиблюється явище депонуляції, що зумовлено не тільки кризовою ситуацією в екологічній сфері, а й стрімким погіршенням соціально-економічних умов життя.

Поступове погіршення здоров'я дітей в дошкільному та шкільному віці пов'язано зі значною поширеністю серед них випадків соціальної дезадаптації, яка формується як наслідок низьких біологічних якостей організму і несприятливого соціально-екологічного середовища їх проживання. Тому, визначивши

ключові фактори ризику, можна ефективно впливати на рівень здоров'я дітей і молоді [3].

Метою дослідження є обґрунтування умов, що забезпечують ефективність профілактики захворювань та шкідливих звичок у дітей та молоді, а також практичних шляхів забезпечення здорового способу життя через вдосконалення викладання курсу фізичної культури у вищих навчальних закладах України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Окремі аспекти досліджуваною у статті тематики вивчали українські вчені: С. Н. Приступа, В. І. Левків, Р. С. Мозола (класифікація засобів народної фізичної культури), Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк (питання фізичного виховання у вищих навчальних закладах), Я. І. Олексієнко (сучасна система фізичної культури і спорту), Л. Т. Заплатников (валеологія та гігієна у педагогіці), Е. Г. Булич (валеологія), В. М. Лапін (безпека життєдіяльності людини).

Виклад основного матеріалу дослідження. Несприятливі тенденції у формуванні здоров'я нині спостерігаються серед дітей дошкільного, шкільного віку та студентської молоді. Недостатній рівень здоров'я дітей і молоді позначається на їх інтелектуальному розвитку та успішності навчання. Адже саме молодший вік є базовим для соціалізації людини, формування її здоров'я і освітнього рівня. Тому поступове погіршення здоров'я дітей і молоді у кожному наступному поколінні перетворюється на гостру соціальну, біологічну і методичну проблему [3; 4].

Сьогодні в Україні погіршується економічна, соціальна та екологічна ситуація, падає рівень здоров'я населення. Недостатня рухова активність – гіпокінезія, яка є передумовою найбільш масових захворювань, уражає не лише дітей та молодь, а й старші, більш свідомі контингенти дорослих. Багато в чому це пов'язано з тим, що пропаганда оздоровчих знань ведеться у формі рекомендації, "готових до споживання" без будь-яких розумових зусиль та застосування індивідуального підходу до дітей і молоді [5; 6].

Зміцнення здоров'я та організація здорового способу життя дітей та молоді є одним із пріоритетних завдань, адже саме в цьому віці формуються звички, переконання й характер людини. Фізична й моральна досконалість має стати метою кожної особистості. Значну увагу розвитку кожної особистості, її способу життя варто приділяти у всіх без винятку навчальних закладах державної та приватної форм власності. Залежно від фізкультурної освіти дітей та молоді формується потреба у фізичному вдосконаленні. Додатково загальні знання дає така дисципліна як "Валеологія". Але тільки фізична культура є основним чинником формування психологічного та фізичного здоров'я людини.

Як стверджують сучасні дослідники, важливим компонентом цілісної народної культури від найдавніших часів і до сьогодення є народна фізична культура, яка охоплює всю сукупність досягнень у створенні та раціональному використанні методів і спеціальних засобів, природних умов з метою індивідуального фізичного вдосконалення людини.

Особливості народної фізичної культури визначають через поліфункціональні діалектичні взаємозв'язки між численними чинниками: психологічний склад тієї чи іншої спільноти людей; їхні головні антропометричні характеристики; географічні й кліматичні умови; стан виробничих відносин; економічний і політичний розвиток суспільства; рівень його матеріальної та духовної культури й індивідуальних особливостей окремо взятого індивіда [3].

На кожному історичному етапі народна фізична культура та спорт, як і вся культура суспільства, є продуктом творчої діяльності нації, вона докорінно змінюється залежно від національних особливостей, традицій, звичаїв, суспільного розвитку кожного народу. Водночас фізична культура успадковує характерні національні цінності завдяки збереженню народних традицій і звичаїв, а також збагачується запозиченнями з інших країн та народів. Паралельно з головним завданням – вдосконаленням тіла людини, народна фізична культура суттєво впливає на її духовний світ [1].

Уявлення про здоров'я мають давню історію. Ще наші далекі предки знали різницю між станом здоров'я та хвороби і всіляко прагнули зберегти перше й

уникнути другого. І якщо для запобігання хворобам часто вживалися сумнівні з наукового погляду заходи, то для зміцнення здоров'я ще у стародавніх культурах Сходу й Заходу застосовувалися ефективні стимуляційні засоби, багато з яких майже без змін діїшли до нашого часу. Це стосується фізичних вправ, масажу, водних процедур і дієти. Як стверджують науковці, ці оздоровчі засоби використовувалися ще в III–IV тис. до н. е. в Індії, де вони були частиною релігійно-філософських і гігієнічних уявлень.

Перекопавшись в ефективності застосування фізичних вправ здоровими людьми, педагоги та лікарі стародавнього Сходу почали використовувати їх для лікування захворювань. Таким чином, ще у давні часи одним із найбільш дієвих оздоровчих засобів були "фізичні вправи", які використовувалися для стимуляції здоров'я як здорових, так і хворих людей. З цього моменту ми можемо констатувати практичне застосування тих принципів, які сьогодні покладено в основу загальної (зміцнення здоров'я здорових) та клінічної (зміцнення здоров'я хворих) валеології.

Фізична культура, так само як валеологія та основи екології, ґрунтується на системі знань, узагальнень, поглядів на закономірності розвитку людини й особливості цілеспрямованого впливу на її природний розвиток специфічними засобами.

Валеологія в наш час розглядається як засіб для виходу з проблемної ситуації, що склалась у медицині через її неспроможність забезпечити здоров'я людини з використанням специфічних для неї ідей і методів.

Профілактична та валеологічна стратегія досягнення здоров'я полягає в його захисті починаючи від народження і його зміцненні впродовж усього життя шляхом цілеспрямованого поліпшення загального стану організму, удосконалення регуляції систем і функцій людського організму [6].

Для валеологічного, екологічного та фізичного виховання теоретичні знання стають безпосередньою виробничою силою, виконуючи найбільш цінні та життєво важливі функції: зміцнення здоров'я людини, запобігання хворобам, формування високої якості життя, збереження й розвиток усіх потенційних можливостей організму, сприяння активному й творчому довголіттю людини [5].

Методичний арсенал теорії та практики фізичної культури та масового спорту, розроблений науковцями України, пропонує безліч засобів для диференціації вправ і навантажень у найбільш широкому діапазоні: від максимальних до чітко дозованих оздоровчо-лікувальних. З погляду на нинішній стан здоров'я молоді України оздоровчо-лікувальний напрям фізичної культури сьогодні потребує зміни ставлення до себе як до другорядного, менш важливого. Наявність значної кількості представників молодого покоління, які внаслідок перенесених хвороб, хронічних захворювань, інших причин мають ослаблене здоров'я, вимагає значного підвищення уваги до цього ефективного засобу лікування, підтримки, збереження й зміцнення здоров'я [3].

Система знань про фізичне виховання людини є невід'ємною складовою більш широкої системи знань в галузі української етнопедагогіки. Вона включає раціональні знання, здобуті протягом віків, а також знання про закономірності та принципи, які відображають як сам процес тілесного, духовного, морального виховання людини, так і його організаційні та методичні особливості [1].

Систематичні заняття спортом підвищують нервово-психічну стійкість студентів до емоційних стресів, підтримують їхню розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності їх навчання.

Мережа вищих навчальних закладів України повинна розглядатися як структурна частина вітчизняної системи фізичного виховання, яка за чисельністю, розгалуженістю, матеріально-технічною базою має найкращі можливості для формування здорового способу життя студентської молоді, особливо в частині рухової активності. Принципово важливо також, що одним з основних завдань системи вітчизняної освіти є виховання здорового покоління, а не досягнення високих спортивних результатів (адже так званий "великий" спорт – це доля небагатьох обдарованих, хто щоденно виконує величезний обсяг фізичних на-

вантажень, часто ризикуючи здоров'ям, керуючись комплексом певних мотивів – задоволення потреби в суперництві з собі подібними, прагнення до суспільного визнання, підвищення рівня матеріального добробуту) [3].

До предметів, спрямованих на виховання здорового покоління, належать “Основи екології”, оскільки здоров'я людини залежить не тільки від генетичних факторів, а й від екологічних умов, а також від свідомого ставлення людини до себе та навколишнього середовища.

Здоров'я – це стан повного соціально-біологічного і психологічного комфорту, коли функції всіх органів і систем організму зрівноважені з природним і соціальним середовищем, відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти. Критерій здоров'я визначається комплексом показників. Однак за найзагальнішими рисами здоров'я людини можна визначити як природний стан організму, який характеризується повною зрівноваженістю будь-яких хворобливих змін.

Важливим фактором фізичного здоров'я є загартування організму. В основі загартування лежить властивість організму людини пристосовуватись до змін умов навколишнього середовища. У людини відбувається адаптація – процес пристосування організму до нових умов існування.

Основними засобами зміцнення здоров'я та адаптації є ранкова гігієнічна гімнастика та інші форми фізичного виховання, а також перебування на природі – у лісі, парку, біля моря, у горах тощо [4].

Для підтримки адаптації організму до впливу негативних кліматичних і метеорологічних умов необхідно проводити водні процедури у вигляді обтирання, обливання, контрастного душу, купання, а також займатися фізичними вправами на відкритому повітрі протягом року [2].

Висновки. Народна фізична культура є продуктом творчої діяльності нації, яка змінюється залежно від особливостей розвитку суспільства. Чим більше зацікавлено людина ставиться до народної фізичної культури і спорту та власного здоров'я, тим глибше вона пізнає свій психофізіологічний стан, можливості свого організму та навколишнє середовище. Особливості народної фізичної культури визначаються взаємозв'язком між багатьма чинниками: психофізіологічний склад спільноти людей; їхні головні антропометричні характеристики; географічні й кліматичні умови; стан виробничих відносин; економічний і політичний розвиток суспільства; рівень його матеріальної та духовної культури. Уявлення про здоров'я мають давню історію. На кожному історичному етапі народна фізична культура змінюється залежно від національних особливостей, традицій, звичаїв, але при цьому успадковує характерні національні цінності.

Мережа вищих навчальних закладів України повинна розглядатися як структурна частина вітчизняної системи фізичного виховання. Одним з основних завдань системи вітчизняної освіти є виховання здорового покоління, а не досягнення високих спортивних результатів. До предметів, спрямованих на виховання здорового покоління, також належать “Валеологія” та “Основи екології”, оскільки здоров'я людини залежить не тільки від генетичних факторів, а й від екологічних умов та її свідомого ставлення до себе та навколишнього середовища.

Список використаних джерел

1. Приступа Є. Н. Теоретичні та методичні аспекти класифікації засобів народної фізичної культури / Є. Н. Приступа, В. І. Левків, Р. С. Мозола // Традиції фізичної культури в Україні : [зб. наук. статей] / За заг. ред. С. В. Кириленко, В. А. Старкова, А. В. Цюся. – К. : ІЗМН, 1997. – 248 с.
2. Грибан Г. П. Формування адаптації студентів до фізичних навантажень і умов навколишнього середовища в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки / Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк // Республіканська зб. наук. праць III Всеукраїнської наук.-практ. конф. “Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі”. – Донецьк : До-нДМУ ім. М. Горького, 2001. – 192 с.
3. Олексієнко Я. І. Подолання кризи сучасної системи фізичної культури і спорту – головна умова покращення здоров'я дітей, підлітків і молоді /

СУСПІЛЬСТВО. СВІТОГЛЯД. НАУКА. КУЛЬТУРА

- Я. І. Олексієнко // Освіта Донбасу : [наук.-метод. видан.]. – 2007. – № 4 (123). – С. 70–74.
4. Заплатников Л. Т. Проблемы валеологии и гигиены в педагогике: прошлое, настоящее, будущее / Л. Т. Заплатников // Содержание валеологического образования и его дидактическое обеспечение. – Донецк : ООО “КИТИС”, 1998. – 228 с.
 5. Булич Е. Г. Валеология. Теоретичні основи валеології : [навч. посіб.] / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
 6. Лапін В. М. Безпека життєдіяльності людини : [навч. посіб.] / В. М. Лапін. – [5-те вид., стер.]. – Л. : Львів. банк. ін-т НБУ ; К. : Знання, КОО, 2002. – 186 с.