

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СОЦІАЛЬНО-ПОБУТОВІЙ СФЕРІ

Винник Н. М. Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького

Анотація. У статті розглянуто оздоровчу фізичну культуру як взаємодію, взаємозалежність певних аспектів життя, розкрито впровадження фізичної культури у виробничу, навчально-виховну, соціально-побутову сфери, проаналізовано понятійний аспект ролі фізичної культури в зміцненні здоров'я, а також визначено такі поняття як: здоров'я, фізичне здоров'я, культура, фізична культура.

Ключові слова: фізична культура, фізичне здоров'я, формування здоров'я, рухова активність.

Постановка проблеми. Кардинальні зміни, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства, вимагають нових підходів щодо виховання та соціалізації підростаючого покоління. Особливого значення набуває формування гармонійно розвиненої, суспільно активної, фізично досконалої, здорової особистості.

Система державних заходів не може охопити всі групи населення й не орієнтується на індивідуальні форми роботи. Тому саме навчальні заклади повинні безпосередньо вирішувати питання збереження здорового генофонду нації та виховання національно свідомого молодого покоління. Сьогодні вимагає формування в педагогів, вчителів, викладачів систематичного бачення процесу виховання й актуалізації потреби здорового способу життя молоді.

Проблеми репродуктивного здоров'я на сучасному етапі давно вийшли за межі індивідуума, сім'ї, галузі охорони здоров'я. Виховання фізично, психічно, духовно та соціально здорового покоління стало найактуальнішим завданням національного виховання.

Для підвищення рівня здоров'я підростаючого покоління необхідно створити закріплену систему валеонасиченого простору, у якій би всі соціальні інститути нашого суспільства були об'єднані єдиною ідеєю, спільними зусиллями виконати замовлення держави щодо формування й виховання здорового покоління.

Сьогодні вимагає розробки індивідуальних програм оздоровлення, різноманітних освітньо-оздоровчих послуг; ефективних форм та методів сполучення та взаємодії всіх соціальних інститутів для проведення занять, тренінгів, психолого-розвивальних, корекційних, оздоровчо-реабілітаційних впливів на становлення та розвиток особистості, стан здоров'я та спосіб життя молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний стан наукових досліджень проблеми

здоров'я людини характеризується спробами системного підходу до реалізації ідей фізкультурно-оздоровчої та освітньо-профілактичної роботи в різноманітних соціальних інститутах суспільства. Так, під керівництвом В. Богданової реалізується ідея диференційованого підходу у фізкультурно-оздоровчій освіті студентів з урахуванням «зони найближчого розвитку» [4].

Останнім часом досить широкого розповсюдження набула ідея реалізації конституційного підходу до впровадження фізкультурно-оздоровчих та реабілітаційних методик, програм, систем. Продуктивність цієї ідеї заключається у високому рівні кореляції між морфологічним типом людини й кількістю здоров'я, а також динамікою його розвитку.

Проблемі ролі фізичної культури в зміцненні здоров'я та формуванні здорового способу життя у 80—90-ті рр. ХХ ст. присвятили свої праці такі автори як, Амосов М., Борзов В., Волошин А., Єфіменко А., Зелінський А., Туленков Н., Апанасенка Г., Шиян Б.

Педагогічна наука та шкільна практика накопичили цінний матеріал з проблеми формування здорового способу життя. Формування нової людини поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту та фізичну досконалість, що є основою здорового способу життя [1; 2; 8; 12].

Результати дослідження та їх обговорення. Метою оздоровчої фізичної культури є формування гармонійно розвиненої, суспільно активної, фізично досконалої, здорової особистості. Але умови для її реалізації особистість одержує лише на певному етапі історичного розвитку. Всебічний розвиток людині необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній та ін.). Але для цього потрібно розвинути структуру особистості, зробити її комунікативною, здатною до перетворюючої художньої діяльності, сформувати ціннісні орієнтації. Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності

людини та їх оптимального поєднання у процесі її культурного розвитку.

Здоров'я є необхідною умовою продуктивної, активної, креативної життєдіяльності людини. Вагомі порушення в цій сфері людини можуть призвести до змін у професійному, міжособистісному житті, вплинути на його спосіб і навіть поставити під загрозу цілісність особистості.

Фізичне здоров'я — один з важливих компонентів у структурі здоров'я людини. Він обумовлений властивостями організму як біологічної системи. Організм складається з окремих елементів, без взаємозв'язку вони не можуть існувати, хоча мають свої властивості, але сам організм у цілому характеризується інтегральними якостями.

Організм має здатність зберігати індивідуальне існування за допомогою самоорганізації. До проявів самоорганізації належать:

- здатність до самовідновлення;
- здатність до саморегуляції.

До основних, базових факторів фізичного здоров'я належать:

1. Рівень фізичного розвитку.
2. Рівень фізичної підготовки.
3. Рівень функціональної підготовки організму до виконання фізичних навантажень.
4. Рівень та здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму.

Культура — це сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людиною у процесі суспільно-історичної практики, що характеризує досягнутий рівень у розвитку суспільства на кожному конкретному етапі.

У процесі культурного розвитку людина послідовно діє у трьох напрямках. Перш за все, вона засвоює культуру, виступаючи об'єктом її впливу. Іншими словами, під впливом культури формується людська особистість, розвиваються її здібності.

По-друге, у процесі творчої діяльності особа створює нові культурні цінності, виступаючи в даному випадку як суб'єкт культурної творчості (пошук нових шляхів, засобів, раціональних методів фізичного виховання тощо).

Нарешті, третій аспект культурного розвитку полягає в тому, що культура інтегрується в суті самої особи, яка функціонує в культурному середовищі як конкретний носій культурних цінностей, поєднуючи в собі загальне, властиве культурі в цілому, і особисте, привнесене в культуру на основі індивідуального життєвого досвіду, рівня знань, світогляду тощо.

Відповідно до статті I Закону України «Про фізичну культуру і спорт» фізична культура — це «складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних

здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості».

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру».

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. Вона виникла і розвинулась одночасно з загальною культурою людства. Майже одночасно (ще в первісному суспільстві) виник і один з її основних компонентів — фізичне виховання; пізніше виникають спорт і фізична рекреація.

В особистішому аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє з допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини.

Діяльність у галузі фізичної культури має і матеріальні, і духовні форми вираження. Впливаючи на біологічну сферу людини комплексом засобів і методів, фізична культура неминуче впливає на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості в силу єдності та взаємообумовленості функціонування матеріального і духовного в людині.

З матеріальною культурою фізична культура пов'язана процесом рухової діяльності, яка є її головним змістом, що матеріалізується у фізичних якостях людини. Крім того, вона спирається на матеріальну базу (спортивні снаряди, інвентар, майданчики, зали, палаци та ін.).

Завдання оздоровчої фізичної культури спрямовані на:

- забезпечення оптимального розвитку власних людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку. «Фізичними» прийнято називати вроджені (передані за спадковістю) морфофункціональні властивості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність;
- зміцнення і збереження здоров'я. Завдання із зміцнення здоров'я вирішуються у процесі фізичного виховання на основі вдосконалення властивих кожній людині фізичних якостей, особливо тих, розвиток яких призводить до піднесення загального рівня функціональних можливостей організму. Але це не означає, що завдання зі зміцнення здоров'я і вдосконалення рухових здібностей у фізичному вихованні повністю співпадають, а їх реалізація не має своїх

особливостей. Зокрема, завдання із загартування та виховання навичок дотримуватись здорового способу життя мають самостійне оздоровче значення, і його реалізація передбачає спеціальну систему фізкультурно-гігієнічних заходів;

- удосконалення будови тіла і формування постави. У комплексі поставлених завдань з метою оптимізації індивідуального фізичного розвитку передбачаються і конкретні завдання із вдосконалення будови тіла. Досконалі форми тіла певною мірою виражають досконалість функцій організму. Одним із виразів нормального фізичного розвитку людини є риси тілесної краси, які свідчать про її життєві сили і тому мають ще й естетичну цінність. Проте, прагнення надати тілу надто вражаючих форм виправдано лише якщо це не стає окремою метою, а підпорядковане інтересам всебічного розвитку особи, й основним життєво важливим якостям і здібностям. В окремих випадках завдання з регулювання м'язових об'ємів, ваги тіла, виправлення постави та ін. можуть мати і лікувально-профілактичний чи лікувально-корегуючий аспекти;
- забезпечення творчого довголіття як наслідок вирішення попередніх завдань.

В єдності з реалізацією розглянутих оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання вирішуються і загально-педагогічні — виховні завдання.

Сучасні філософсько-соціальні та науково-педагогічні дослідження в контексті проблеми, що розглядається, трактують фізичну культуру як багатокomпонентну соціальну систему, при визначенні якої необхідно виходити з теорії потреб і теорії діяльності людини. Фізична культура, перш за все, задовольняє потреби в різнобічному й оптимальному розвитку фізичних здібностей і формуванні рухових умінь і навичок. Цю потребу задовольняє така соціально-педагогічна модель діяльності, як базове фізичне виховання, у структуру якого входить зміст програм навчальних закладів, професійно-прикладна фізична підготовка і склад педагогічних факторів, що задовольняють вищевказані потреби.

Важливою потребою суспільства й особистості є змагальна діяльність, у процесі якої порівнюються й оцінюються людські можливості, розкриваються резерви організму людини. Цю потребу задовольняє така соціально-педагогічна модель діяльності, як спортивна діяльність. Соціально-педагогічна модель діяльності, яка задовольнятиме потреби різних демографічних груп у активному відпочинку, оздоровленні, переключенню з одного

виду діяльності на інший, визначається як фізична реакція.

Концепція управління фізкультурно-оздоровчою освітою студентів, формування в них здорового способу життя дозволяють викласти низку імовірнісних критеріїв для системи соціальних інститутів збереження, розвитку, корекції й зміцнення здоров'я молоді вищих навчальних закладів:

- підвищення рівня знань, умінь, навичок особистої та суспільної гігієни;
- підвищення рівня знань, умінь, навичок у галузі фізичної культури, спорту, загартовування організму, сучасних здоров'язберігаючих технологій;
- знання студентами своїх психофізичних стандартів і базових педагогічних напрямків їх удосконалення;
- підвищення рівня здоров'я фізичної підготовленості;
- підвищення обсягу й інтенсивності добової та тижневої рухової активності;
- підвищення інтересу й мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, до здорового способу життя;
- зменшення кількості студентів, що належать до підготовчої та спеціальної медичної групи;
- зменшення кількості студентів з повторним захворюванням і кількістю занять, не відвіданих через хворобу;
- формування у студентів креативного мислення в аспекті систематичних занять фізичною культурою, спортом, загартовуванням у процесі розвитку збереження, зміцнення здоров'я, формування системи цінностей здорового способу життя людини.

Відповідно до гуманістичної парадигми необхідно розробляти ідеї актуалізації фізкультурно-оздоровчої освіти й самоосвіти студентів. Конструктивною основою цієї ідеї є те, що вона формується на сукупності наукових явищ, психолого-педагогічних підходів, що реалізують специфіку переходу від зовнішньої детермінації діяльності й поведінки молоді до внутрішньої, на основі якої ґрунтуються позитивні соціально значущі мотиви, потреби, знання, уміння, навички щодо збереження та зміцнення здоров'я.

Сферами впровадження фізичної культури є виробнича, навчально-виховна, соціально-побутова сфери. Держава створює необхідні умови для підготовки наукових та викладацьких кадрів, розвитку наукових досліджень у галузі фізичної культури та стимулює впровадження їх у суспільну практику. Основними напрямками впровадження фізичної культури є фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху.

Фізкультурно-оздоровча діяльність у виробничій сфері здійснюється на основі встановлених законодавством вимог щодо режиму праці і відпочинку шляхом проведення реабілітаційних та професійно-прикладних занять в режимі робочого дня, післятрудоного відновлення, профілактичних занять, спортивно-масової роботи, в тому числі організації спортивно-оздоровчого туризму.

Основні напрями щодо організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у соціально-побутовій сфері визначаються в державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Кабінет Міністрів України за участю громадських організацій розробляє систему заходів щодо підтримання та зміцнення здоров'я різних категорій населення в соціально-побутовій сфері та забезпечує умови для її впровадження в життя, використання фізичної культури і спорту як засобу профілактики і лікування захворювань.

Створення умов для занять фізичною культурою населення за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення покладається на місцеві органи виконавчої влади та органи місцевого самоврядування за рахунок коштів відповідних бюджетів на основі державних нормативів фінансування фізкультурно-оздоровчих програм. Вони надають громадським організаціям фізкультурно-спортивної спрямованості та фізкультурно-спортивним закладам допомогу у виділенні місць для фізкультурно-оздоровчих занять в жилих районах, в парках культури і відпочинку, використанні для цих цілей спортивних споруд незалежно від їх належності.

У навчально-виховній сфері (дошкільних виховних закладах, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних, вищих навчальних закладах) фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням дітей та молоді, з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку. У складі педагогіч-

них колективів дошкільних виховних та інших закладів освіти обов'язково передбачаються посади фахівців з фізичного виховання.

Акцентуючи увагу на тому, що саме освіта та освітні заклади, зокрема на державному рівні, у першу чергу повинні просувати ідеї формування здорового способу життя підростаючого покоління — майбутніх громадян України, ми вважаємо доречним проаналізувати педагогічні видання здоров'язберігаючого напрямку.

На сьогоднішній день існує безліч проектів та цільових програм охорони здоров'я молоді в умовах вищих навчальних закладів. Ці документи розглядають найскладніші питання створення здорового середовища, валеологізації освіти, формування здорового способу життя та становлення студента як особистості, адже, як свідчать факти, стан здоров'я населення в Україні доведений до кризового.

Аналіз існуючих заходів, спрямованих на формування здорового способу життя молоді, що був проведений Українським інститутом соціальних досліджень у межах українсько-канадського проекту «Молодь за здоров'я», дозволяє визначити найбільш актуальні й пріоритетні напрями в розвитку та впровадженні програм, орієнтованих на молодь:

- підготовка фахівців, навчання широкого кола спеціалістів, які працюють з молоддю у сфері охорони здоров'я, освіти, інформаційних технологій, розваг тощо;
- упровадження системи консультування батьків та сімей з питань родинних конфліктів, взаємин між поколіннями, витоків конфліктів у сім'ї;
- зміна шкільної програми з фізичної культури і впровадження шкільного курсу валеології;
- пошук привабливих, неординарних форм впливу на учнівську молодь;
- розробка інформаційно-освітніх програм-тренінгів, шкіл тощо.



Сергієнко Л.П.

С32 Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОБС», 2008. — 256 с. (МОН України, лист № 1-4/18-Г-1054 від 14 травня 2008 р.) ISBN 966-7858-51-0.

У навчальному посібнику викладено зміст практикуму з психології спорту та програми з даної навчальної дисципліни. У практикумі наведено короткий зміст лекцій. Фактично це конспекти лекцій, які особливо потрібні студентам заочного відділення та тим, хто навчається дистанційно. На практичних заняттях студентам пропонується виконання психологічних та дидактичних тестів. Навчальний посібник доцільно використовувати під час підготовки до семінарських занять, заліків та іспитів.

Навчальний посібник рекомендовано студентам вищих навчальних закладів освітнього напрямку «Фізичне виховання і спорт» та «Психологія». Може бути корисним для викладачів, фахівців у галузі психології, тренерів, спортсменів високої кваліфікації, широкого кола читачів.

— створення кадрового потенціалу й матеріально-технічної бази для збереження й зміцнення здоров'я населення.

Виконання цих завдань потребує модернізації наявних соціальних інститутів та створення нових, наприклад, діагностичних підрозділів нового типу, фізкультурно-оздоровчих центрів, центрів психологічного й соціального розвантаження, центрів здорового потомства, рекреаційних зон, інститутів промислового виробництва харчових добавок тощо. Для досягнення цієї мети можна залучити деякі міністерства та відомства.

Висновки. Отже, оздоровчу фізичну культуру розглядаємо як взаємодію, взаємозалежність певних аспектів життя: фізичного, інтелектуального, емоційного, соціального, морального, особистісного; як етап повного фізичного, психічного, соціального здоров'я та добробуту людини; як потребу та вимогу часу; умову й основу гармонійного життя та щастя; діяльність людини в напрямку зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я.

Список літератури

1. Амосов, Н. М. Физическая активность и сердце [Текст] / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. — К.: Здоров'я, 1984. — 230 с.
2. Апанасенко, Г. Л. Превентивна медицина. — Ч.1: Начала валеології [Текст] / Г. Л. Апанасенко // Медичний всесвіт. — 2002. — № 1 — 2. — С. 114 — 123.
3. Курпан, Ю. И. Знать й уметь [Текст] / Ю. И Курпан // Физическая культура в школе. — 1994. — № 1. — С. 49.
4. Муравов, И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов — К.: Здоровье, 1989. — 276 с.
5. Омельченко, С. О. взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків [Текст] / С. О. Омельченко. — Луганськ: Альма-матер, 2007.— 352 с. — ISBN 978-966-617-166-8.
6. Петровская, Е. К. Здоровый образ жизни [Текст] / Е. К. Петровская // Физическая культура в школе. — 1995. — № 2. — С. 74.
7. Станкин, М. И. Спорт й воспитание подростков [Текст] / М. И. Станкин. — М.: ФиС, 1983.
8. Туленков, Н. В. Физкультуру всем и каждому [Текст] / Н. В. Туленков // Сб. / Сост. — К.: Молодь, 1984. — 88 с.
9. Фізична культура на виробництві [Текст] / За ред. Семенова В. І. — М., 1986.
10. Шиян, Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів [Текст] / Б. М. Шиян // Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2002. — Ч. 2. — 248 с.
11. Яценко, Л. Б. Закаливание — путь к здоровью [Текст] / Л. Б. Яценко // Физическая культура в школе. — 1985. — № 5. — С. 59.
12. Görner K., Prusik Ka., Prusik Kr. The connection between the length of life, cultural factors and the life style of older women proceeding recreational sport. *Przegląd Naukowy Kultury Fizycznej Uniwersytetu Rzeszowskiego*. — 2009; t.12. — s. 54-60.

Надійшла до редакції 26.11.2010 р.

Винник Н. Н. Оздоровительная физическая культура в социально-бытовой сфере.

В статье рассмотрено оздоровительную физическую культуру как взаимодействие, взаимозависимость определенных аспектов жизни, раскрыто внедрение физической культуры в производственную, учебно-воспитательную, социально-бытовую сферы, а так же определены такие понятия как: здоровье, физическое здоровье, культура, физическая культура.

Ключевые слова: физическая культура, физическое здоровье, формирование здоровья, двигательная активность.

Vinnik N. M. Health physical culture in sotsialno-poboutoviy sphere.

The article analyses curative physical culture as an interaction, interdependence of some aspects of life, an implementation of physical culture into industrial, education, social sphere is revealed, notional aspect of the role of physical culture in health strengthening is analyzed, and the following notions were defined: health, physical health, culture and physical culture.

Key words: physical culture, physical health, health formation, efferent activity.