

**ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СУЧАСНОМУ ЖИТТІ І ЇЇ  
ДОПОМОГА У ПОКРАЩЕННІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ**  
IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN MODERN LIFE AND  
HER HELP IN IMPROVING THE HEALTH OF PEOPLE

Карасевич С. А.

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

Karasyevych S. A.

*Uman Pavlo Tychyna State Pedagogical University*

**Abstract** The article analyzes the methods and importance of physical training at this stage of life. Value of physical activity of children is shown. The principles of occupations by physical exercises and uses of means of a hardening of students are considered. It is specified that health of the nation is considered as an indicator of civilization of the state. Determined that physical education is an important means to improve the social and labor activity of people meet their moral, aesthetic and creative requests. It is specified that means, methods and conditions of physical training effectively influence physical development, strengthening of health and motive readiness of the person.

**Key words:** physical culture, health, physical development, youth, society.

На сьогоднішній день в країні виникає низка соціальних питань пов'язаних із збереженням зміцнення здоров'я школярів, молоді та взагалі всіх людей. Швидке зростання хвороб, погіршення фізичного стану дітей різного шкільного віку вимагають пошуку шляхів вирішення цих проблем. Навчальні години передбаченні на проведення уроків фізичної культури, акцентування уваги школярів на заняттях окремими видами спорту, відновлення позакласної роботи з метою оздоровлення дітей мають позитивно впливати на стан здоров'я та фізичний розвиток школярів різних вікових груп. Але збільшення темпів навчання та обсягу інформації, яку має засвоїти дитина у школі вимагають особливої уваги до проведення саме уроків фізичної культури як традиційної форми фізичного виховання молоді [1, с. 40].

Мета статті полягає у тому наскільки важливою є фізична культура на сучасному етапі життя та методи фізичної культури, які допоможуть

покращити здоров'я людей, а особливо молодого покоління. Показати значення рухової активності дітей. Розглянути принципи занять фізичними вправами і використання засобів загартування студентів.

Ця тема є надзвичайно актуальною адже сьогодні не можна знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура і спорт загально визнані матеріальні та духовні цінності суспільства в цілому і кожної людини окремо. Не випадково всі останні роки все частіше йдеться про фізичну культуру не тільки як про самостійне соціальний феномен, але і як про сталий як особистості. Тим не менш, феномен фізичної культури особистості вивчений далеко не повністю, хоча проблеми культури духу і тіла ставилися ще в епоху стародавніх цивілізацій. Здоров'я саме дітей і молоді особливо важливе, тому що, за оцінками фахівців близько 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячі та молоді роки.

Навчання передбачає здобуття освіти здібною та обдарованою учнівською молоддю на основі глибокої профільної диференціації, створення умов для повного розкриття інтелектуальних можливостей учнів, розвитку їх творчих здібностей, духовного і фізичного удосконалення. Ефективність навчання, складність навчальних програм, норми навчального навантаження в значній мірі залежать від стану здоров'я учнів. Однак, протягом останніх років навчання і виховання проходить за дуже складних соціально-економічних, соціально-психологічних та екологічних умов. Стан здоров'я населення, зокрема дітей та підлітків, продовжує погіршуватись.

Збереження фізичного і психічного здоров'я молодого покоління — одне з найважливіших завдань нашого суспільства і, насамперед, системи освіти. Утім здоров'я як фізичне, так і психічне залежить від багатьох чинників: соціальних та економічних умов, сімейних стосунків, — значну роль у вирішенні цього завдання відіграють педагоги і медики. Не є таємницею, що уроки фізичної культури можуть бути заплановані як на початку навчального дня так і в середині або наприкінці, тому часто виникає потреба швидкого переключення уваги дітей з фізичної на розумову діяльність. Нажаль після 45 хвилин

енергійних занять фізичними вправами або різними видами спорту школярі приходять на наступні уроки емоційно збудженими в стані несприятливого для оволодіння навчальним матеріалом. З метою уникнення цього недоліку доцільним є уведення наприкінці уроків фізичної культури вправ на саморегуляцію психічного і фізичного стану школярів, зокрема елементів автогенного тренування [2, с. 48].

В останні десятиліття світова наука долучила проблему здоров'я в широкому розумінні до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює не тільки кількісні та якісні характеристики майбутнього розвитку людства, а й навіть сам факт його подальшого існування як біологічного виду.

За сучасними уявленнями здоров'я вже не розглядається як суто медична проблема. Більше того, комплекс медичних питань становить лише малу частину феномена здоров'я. Так, узагальнені підсумки досліджень залежності здоров'я людини від різних чинників переконують, що стан системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів, решта 90% припадає на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%) і найбільше — на умови і спосіб життя (майже 50%).

Здоров'я нації в наш час розглядається як показник цивілізованості держави, що відбиває соціально-економічне становище суспільства. Здоров'я саме дітей і молоді особливо важливе, тому що за оцінками фахівців близько 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячі та молоді роки.

Важливим показником здоров'я дитячого населення в цілому є фізичний розвиток дітей та підлітків. Результати вивчення фізичного розвитку школярів Інститутом педіатрії та акушерства Академії медичних наук України дають змогу говорити про певне зниження, порівняно з даними 1985 р., основних показників фізичного розвитку дітей України. За останні 10 років виявлено зменшення показників маси тіла у школярів усіх вікових груп, особливо у віці становлення статевих функцій (11-16 років), як у дівчаток, так і у хлопчиків. Дослідження у цьому напрямі свідчать про припинення процесів акселерації у рості та у розвитку дітей шкільного віку, пік яких мав місце в Україні у 70-х

роках, і дають змогу констатувати наявність протилежної тенденції — уповільнення темпів росту і розвитку дітей. Результати вивчення фізичного розвитку школярів Інститутом педіатрії і акушерства Академії медичних наук України показують тенденцію уповільнення темпів росту і розвитку дітей за останні десять років. У цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання — здоров'я нації» засвідчується, що серед 6-18-річних учнів 56% мають низький рівень фізичного здоров'я 36% — нижче середнього і лише 7,5% — високий. За даними Міністерства охорони здоров'я України серед школярів спостерігаються функціональні зміни в діяльності різних систем організму: відхилення в серцево-судинній системі у 26,6% учнів, захворювання органів дихання мають 27% дітей і близько 40% мають захворювання шлунково-кишкового тракту, 60% першокласників мають психомоторні порушення, у 40% дошкільнят і 64% учнів початкових класів спостерігаються різноманітні порушення постави.

Наведені цифри переконливо доводять, що проблема зміцнення здоров'я дітей є актуальною, а особливо тих дітей, які інтенсивно займаються розумовою діяльністю.

Однією з причин такого становища є зниження рухової активності дітей, що спостерігається вже в молодшому шкільному віці.

Рухова активність дітей обумовлена соціальними, біологічними і природними факторами: станом здоров'я, розвитком рухових функцій та їх зв'язків з вегетативними системами, кліматичними умовами.

Потреба в руховій активності — одна з загально біологічних особливостей організму; що відіграє важливу роль у його життєдіяльності. Формування людини на всіх етапах еволюційного процесу відбувалося в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що стала одним з основних чинників, що забезпечують сталість внутрішнього середовища організму, його гомеостаз. Зв'язок рухової активності зі станом здоров'я людини незаперечний. Рухова активність належить до ряду основних чинників, що визначають рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової і серцево-судинної систем [2, с. 8-9].

В основі занять фізичними вправами і використання засобів загартування студентів, зарахованих за станом здоров'я до спеціального навчального відділення, лежить три основних принципи.

Перший принцип оздоровчий, лікувально-профілактичного спрямування з використанням засобів фізичної культури і спорту. Під час занять треба насамперед відновити здоров'я, усунути наслідки захворювання, а також можливі наслідки хвороби. Тому оздоровчо-тренувальні заняття із студентами спеціального навчального відділення містять, особливо на першому етапі, чимало елементів лікувальної фізичної культури.

Другий принцип передбачає диференційований підхід до використання засобів фізичної культури залежно від характеру і прояву структурних і функціональних змін в організмі, викликаних патологічними процесами.

Диференційований підхід до фізичного виховання студентів не зводиться тільки до обсягу та інтенсивності, тобто до кількісних характеристик фізичних навантажень, що використовуються. З урахуванням морфофункціональних порушень в організмі студентів можна дібрати спеціальні вправи, які здатні зменшити навантаження для ослабленого патологічним процесом органа при досить високих навантаженнях для інших функціональних систем.

Третій принцип, якого слід дотримуватися під час фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення, полягає у професійно-прикладній спрямованості занять. Проводячи заняття з фізичного виховання із студентами аграрних вищих навчальних закладів, які перенесли ті чи інші захворювання, викладач повинен не тільки забезпечити якнайшвидше відновлення ушкоджених органів і систем, здійснюючи тим самим лікувальний та профілактичний вплив на організм, а й допомогти студенту під час оздоровчо-тренувальних занять набути необхідні для засвоєння майбутній спеціальності рухові навички, за допомогою методів фізичного тренування удосконалити їх, підготувати центральну нервову систему та інші функціональні системи організму до того, щоб вони змогли забезпечити високу працездатність майбутнього фахівця.

Фізичні вправи були і залишилися основним засобом у зміцненні здоров'я людини, а також посідають провідне місце у боротьбі з багатьма хворобами. Видатний лікар XVIII ст. С. Л. Тіссо з цього приводу говорив: «Фізичні вправи за своєю дією можуть замінити будь-які ліки, але усі ліки світу не можуть замінити дію фізичних вправ».

Видатний вчений-фізіолог І. П. Павлов стверджував: «Людина найвищий продукт природи, але для того щоб отримати насолоду від скарбів природи, людина має бути здоровою, сильною та розумною».

Вітчизняною та світовою наукою накопичено великий досвід, який підтверджує необхідність систематичних занять фізичними вправами з метою поліпшення здоров'я, підвищення специфічної та неспецифічної його стійкості і працездатності. При цьому здоров'я необхідно розглядати як широке соціально-біологічне поняття, яке включає не тільки нормальну структуру і функцію різних органів та систем, а й рівень розвитку функціональних резервів, діапазон компенсаторно-приспосувальних реакцій, що й визначає успішну адаптацію організму до різних умов зовнішнього середовища.

Доведено, що люди, які систематично займаються фізичними вправами, хворіють на 17,5 % менше, ніж ті, хто ними нехтує. Тому необхідно використовувати будь-яку можливість для збільшення обсягу фізичної активності протягом дня, раціонально використовувати вільний час, заповнюючи його виконанням фізичних вправ, які забезпечують економну роботу багатьох органів та систем і, перш за все, серцево-судинної системи, підвищуючи її адаптаційні можливості, нормалізують артеріальний тиск, масу тіла, знімають нервово-емоційне навантаження. Заняття фізичними вправами мають стати і невід'ємною частиною реабілітаційної роботи з людьми, які перенесли важкі захворювання, проходять відновлення після операцій.

Порушення функцій тих чи інших систем і органів впливає на функціональну діяльність центральної нервової системи (ЦНС), серцево-судинної системи, процеси обміну речовин, сприяє погіршенню загального

стану здоров'я, зниженню фізичної та розумової працездатності та творчих можливостей студентів.

Відомо, що заняття в межах навчальної програми з фізичного виховання недостатньо для вирішення завдання реабілітації здоров'я студентів. Тільки комплексне поєднання навчальних та самостійних занять фізичними вправами може успішно формувати і вдосконалювати у студентів спеціального навчального відділення фізичні якості та навички; необхідні їм у майбутній професійній діяльності [3, с. 52-53].

Таким чином, становище нашого суспільства за останні десятиріччя не змогло забезпечити ефективного розвитку системи фізичного виховання в країні. У наш час стає необхідним подальше удосконалення системи фізичного виховання, підвищення її результативності у справі всебічного розвитку кожного громадянина України. Засоби, методи та умови фізичного виховання мають значні можливості ефективного впливу на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та рухову підготовленість людини, а також морально-вольові якості, розумовий розвиток та естетичні смаки.

Проблема фізичного розвитку студентів з відхиленням у стані здоров'я має велике державне, наукове і практичне значення. Фізична культура в цьому випадку є не тільки засобом виховання і поліпшення фізичної підготовки юнаків і дівчат, а нерідко основним фактором відновлення та зміцнення здоров'я в період становлення і кінцевого формування організму, засобом ліквідації недоліків у фізичному розвитку, могутнім джерелом підвищення загальної і розумової працездатності. Характеристика сучасного стану фізичної культури і спорту в нашій країні і визначає основну мету держави в галузі фізичної культури і спорту - оздоровлення нації, формування здорового способу життя населення, гармонійне виховання здорового та фізично міцного покоління.

#### **Список використаних джерел:**

1. Науково-методичний журнал «Теорія та методика фізичного виховання» 2009. № 7. - 45 с.

2. Фізичне виховання молодших школярів / М. В. Москаленко. – Дніпропетровськ, «Інновація» 2007. - 252 с.
3. Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк. / Навчальний посібник. - К., 2008. - 504 с.