

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 сьогоденної 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 депопуляції, 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

© В. В. Лесик, 2015

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: Є. 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. Неприятливі 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 рекомендацій, “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 дійшли 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.

Переконавшись 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 склалася 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 довіготітці 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 більш 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: психологічний 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. Цьося. – 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 /

- 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. Валеологія. 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.

В. В. ЛЕСИК
кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой физического воспитания
Национальная академия статистики, учета и аудита

Проблемы физической культуры и пути их решения в высших учебных заведениях Украины

Выполнен исторический анализ народной физической культуры. Показано, что как и вся культура общества, физическая культура является продуктом творческой деятельности нации, которая изменяется в зависимости от особенностей общественного развития. Определены условия, которые обеспечивают эффективность профилактики заболеваний и вредных привычек у детей и молодежи, а также предложены практические пути обеспечения здорового способа жизни через усовершенствование преподавания курса физической культуры в высших учебных заведениях Украины.

Ключевые слова: народная физическая культура, здоровье детей и молодежи, здоровый образ жизни, культура общества, валеологическое воспитание.

V. V. LESYK
PhD (Pedagogy), Associate Professor,
Head of Physical Training Department,
National Academy of Statistics, Accounting and Audit

Problems of Physical Culture and Their Solutions in Higher Education Establishments of Ukraine

A retrospective review of the physical culture is made. A folk physical culture, as well as a physical culture of society, is the product of the nation's creativity. On every historical stage it changes depending on the features of community development. At the same time, a physical culture inherits essential national values and features due to preservation of folk traditions, along with adapting and also enriched the adapted different borrowings.

Traditional views on Ukrainian children and youth as a healthiest social stratum have proved a myth. The continuing aggravation of children's health in pre-school, school and student times is caused by the increasing numbers of social adaptation failures, due to low biological capacities of the body and unfavorable social and ecological environment in Ukraine. Physical training, therefore, should focus on fostering the mindfulness in children and youth regarding health and physical condition, on developing physical and mental qualities in them, on encouraging effective use of physical culture means when organizing physical training courses.

Specific features of the folk physical culture result from the cause-and-effect links of many factors: mental conditions of a community; their essential anthropometric characteristics; geographical and climate conditions; mode of production relations; economic and political development of a community; level of material and moral cultures in a community

etc. Ideas on human health date back from ancient times, as our ancestors were capable to distinguish between health and illness, seeking to preserve the former and prevent the latter. According to scientists, health-improving means were used as early as in III–IV millenniums BC in India, where they were part of religious, philosophic and hygienic ideas.

Methodological tools of the Ukrainian theory and practice of physical culture and mass sport offer a great deal of means for individualization and differentiation of physical exercises in a broad range: from ones with maximal physical loading to strictly dozed ones for health-improving and medical treatment purposes.

Although the criteria of health are measured by a set of indicators, the most essential parameter of human health is the natural condition of the body, capable to balance all the bodily dysfunctions. The main means to strengthen one's health and improve one's adaptation are morning physical exercises and other forms of physical training, and staying outdoor: in the forest, on the sea shore, in the highland areas etc.

Keywords: *folk physical culture, health of children and youth, healthy way of life, culture of society, valeological education.*

