

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Борисевич Л.В.

викладач;

Жукова І.М.

старший викладач,

*Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Прагнення до різнобічного фізичного розвитку, здоров'ю, краси існувало давно. Саме ці якості людини високо цінувалися ще з давніх часів. Рухова активність у вигляді занять фізичною культурою не винахід ХХІ ст. Фізична культура і спорт, як суспільне явище розвивалися в історичному процесі [1-4].

Сучасний стан суспільства, найвищі темпи його розвитку пред'являють все нові більш високі вимоги до людини і його здоров'ю. Актуальність теми здорового способу життя підтверджують статистичні показники:

- фізіологічно зрілими народжуються не більше 14% дітей;
- 25-35% дітей, які прийшли в 1 клас школи, мають фізичні недоліки;
- 90-92% випускників шкіл знаходяться в «середньому стані», тобто ще не знають про свою захворюваність;
- тільки 8-10% випускників шкіл можна вважати дійсно здоровими;
- 5% дорослого населення країни хронічно хворі, а 95% – знаходяться в «третьому стані».

На сьогоднішній день, здійснено ряд заходів щодо подальшого розвитку й вдосконалення фізкультури і спорту в нашій країні та використання цього потужного засобу для зміцнення і збереження здоров'я молоді, профілактики та зниження захворюваності.

Завдання фізкультурно-спортивної роботи з населенням, якщо говорити в загальному, зводяться до двох основних завдань:

- 1) долучити різні групи населення до активних занять фізкультурою і спортом;
- 2) отримати максимально повний соціально-педагогічний та культурний ефект від цих занять.

Розвиток фізкультури і спорту в нашій країні є питанням першорядної важливості тому, що здоров'я нації у вирішальній мірі визначається рівнем розвитку фізичної культури і спорту. Наша система фізичного виховання має комплекс профілактичних та гігієнічних заходів, спрямованих на всебічний розвиток і підтримку на довгі роки фізичної працездатності й рухової активності людей.

Здоров'я є найважливішою умовою самореалізації людини в усіх сферах діяльності. Проблема формування здорового способу життя, підвищення якості і рівня здоров'я у сучасному суспільстві вимагає комплексного системного вирішення на найвищому рівні [2, с. 3].

Фізична культура є складовою частиною загальної культури людства. Вона виступає як складний феномен, значущість якого для кожної конкретної людини і суспільства в цілому визначається наявністю ціннісного потенціалу. Головною цінністю фізичної культури і спорту, особливо в наш час, є створення ідеалу гідного способу життя й способу гармонійно розвиненої людини. Ідеалом суспільства завжди вважалась всебічно розвинена особистість, тобто людина, в якій гармонійно поєднуються духовне багатство, інтелектуальна і фізична досконалість [4, с. 14].

Розвиток фізкультури і спорту в нашій країні є важливим питанням, оскільки здоров'я нації у вирішальній мірі визначається рівнем розвитку фізичної культури і спорту. Наша система фізичного виховання має у своєму розпорядженні комплекс профілактичних й гігієнічних заходів, спрямованих на всебічний розвиток і підтримку на довгі роки фізичної працездатності та рухової активності людей [5, с. 62].

Чинний закон «Про фізичну культуру і спорт» і «Закон про освіту» розглядають фізичну культуру і спорт, як один із засобів ефективного вирішення соціально-економічних завдань суспільства, профілактики захворювань, зміцнення здоров'я, підтримки високої розумової та фізичної працездатності особистості, виховання патріотизму, підготовки молодого покоління до захисту Батьківщини.

Отже, значення фізичної культури і спорту у житті людини важко переоцінити. Заняття фізичною культурою і спортом є імпульсом та рушійною силою для всебічного розвитку особистості, стимулом і школою для духовного, фізичного та соціального становлення, виховання психологічно стійкого сприйняття стресових ситуацій, пов'язаних з впливом зовнішніх факторів. Світовий досвід показує, що засоби фізичної культури і спорту володіють універсальною здатністю у комплексі вирішувати проблеми підвищення рівня здоров'я населення й формування здорового морально-психологічного клімату в колективах і в суспільстві в цілому.

Список використаних джерел:

1. Ільницький В. І. Фізичне виховання у середніх навчальних закладах. – Тернопіль, 2000.
2. Косолапов А. Б. Проблемы изучения, сохранения и развития здоров'я студентов: монограф. – Владивосток, 2003. – 200 с.
3. Левків В. І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах. Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. – Львів, 2001. – С. 56–58.
4. Лук'янченко М., Шкребтій Ю., Болях Е., Матвеева А. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. – Дрогобич: КОЛО, 2005.
5. Павлюк И. С. Организация здорового образа жизни студенческой молодежи // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научных статей. Вып. 3 / под ред. Л. Д. Драндрова. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2012. – 628 с.