

Зміни в системі фізичного виховання

Фізичне виховання молоді – предмет особливої уваги будь-яких цивілізованих держав і суспільств. Отже, здоровий спосіб життя людини неможливе без усвідомлення необхідності рухової активності кожного його члена, особливо юних громадян.

Зважаючи на зниження матеріального рівня життя більшості людей України, поширення екологічної ситуації в багатьох областях унаслідок відомих причин, послаблення імунної системи дітей і дорослих через ці та деякі інші обставини; зміцнення здоров'я наших громадян на всіх етапах їхнього життя нині набуває державної ваги.

Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилось здоров'я і фізична підготовленість дошкільників, учнівської і студентської молоді. Це насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання населення, яка не відповідає сучасним вимогам та міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. Основними причинами кризи є знецінення соціального престижу здоров'я, фізичної культури і спорту; відставання від сучасних вимог усіх ланок підготовки і перепідготовки фізкультурних кадрів; недооцінка в навчальних закладах соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури та спорту; залишковий принцип їх фінансування. Отже, виникла необхідність радикальної перебудови системи фізичного виховання підростаючого покоління [3].

Основні тенденції вдосконалення фізичного виховання молоді в системі освіти України полягають у збереженні і збагаченні вітчизняних традицій фізичної культурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи з молоддю. Ознайомлення з ними фахівців і студентів сприятиме глибокому розумінню завдань фізичного виховання, спрямованого на забезпечення фізкультурної освіти, оволодіння вміннями використовувати засоби і методи фізичної культури для духовного і фізичного вдосконалення.

Досягнення мети вдосконалення свого організму пов'язане з мотивованою діяльністю людини і потребує розширення та доповнення уявлення про рухову активність як суто гігієнічний фактор здорового способу життя. Фізична активність здійснюється на основі опанування індивідом накопичених знань в галузі фізичного вдосконалення людини, цілеспрямованої зміни біологічних складових його природи і опосередкованого впливу на соціальні складові. Тому її можна вважати активним елементом, що в поєднанні з іншими факторами формує фізичну культуру людини і в цьому розумінні є якнайважливішим компонентом суспільного виховання і самовиховання особливості, а отже, і основним компонентом фізичного виховання [4].

Фізична культура – це інтегрований комплексний предмет, покликаний те тільки задовольнити природну потребу в русі, але й допомогти молодій людини свідомо стати на шлях, що веде до повноцінного, щасливого життя. Фізична культура – не механічне тренування фізичних якостей з метою

підготовки до трудової діяльності та служби в Збройних Силах, а спосіб життя [2].

Здоров'я людини залежить не лише від спадкових факторів, соціального і природного середовища, але є й результатом активної фізичної діяльності, що обумовлена її фізичною культурою. Фізична культура людини виявляється в реалізації матеріальних і духовних цінностей, набутих нею в процесі життя. Основною цінністю є здоров'я, яке індивід зміг зберегти або поліпшити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя, фізичної активності [4].

В процесі фізичного виховання його специфічними засобами, формами і методами можна комплексно розв'язати завдання розумового, морального, естетичного, патріотичного, екологічного, валеологічного, військово-патріотичного виховання, формувати особистість на національних спортивних традиціях українського народу. Фізичне виховання необхідно використовувати і як базу, на якій формується уявлення молоді людини про здоровий спосіб життя, виховується потреба і звичка до щоденних занять фізичними вправами.

У процесі фізичного виховання є можливість формувати науковий світогляд молоді у сфері фізичної культури, оволодівати засобами і методами індивідуальної рухової діяльності, уміннями цілеспрямовано використовувати рух для власного духовного і фізичного самовдосконалення.

Велика роль засобів фізичного виховання в збереженні та зміцненні психічного і фізичного здоров'я особистості, підвищенні протидії організму радіаційному впливу, запобіганню палінню, вживанню алкоголю, наркотиків тощо.

Система фізичного виховання має формувати у молоді загальнолюдські гуманістичні цінності, забезпечувати виховання творчої особистості, здатної самостійно приймати рішення і реалізувати їх у процесі життєдіяльності [1].

Література

1. Бех І. Система фізичного виховання має формувати в учнів загальнолюдські гуманістичні цінності // Фізичне виховання в школі. – 1998. - № 1.
2. Дубенчук А. Духовне здоров'я – фундамент здоров'я фізичного // Фізичне виховання в школі. – 1998. - № 3.
3. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. – 1998. - № 2.
4. Круцевич Т. Оцінка, як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної культури // Фізичне виховання в школі. – 1999. - № 1.