засыпание и пробуждение происходят с трудом.

Литература:

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров`я. – К.: Здоров`я, 1990. – 166 с.

2. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. Введение в санологию. – К.: Здоров`я, 1991. – 248

3. Войтенко В.П., Токарь А.В., Полюхов А.М. Методика определения биологического возраста человека. К.: 1984. с. 133-137.

4. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар.: 1995.

5. Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. – М.: Ф и С, 1988.– 208 с.

Фізична культура ,як суспільне явище, її форми та функції

І. Лапа, *ст. гр.СІ- 11,* **О.В. Остроухов,** *викл.*
Кіровоградський національний технічний університете

Роль фізичної культури помітно зросла в епоху науково- технічного прогресу. Фізична культура як невід'ємний елемент загальної культури сучасного суспільства є багатогранним соціальним явищем , яке впливає на розвиток усіх верств населення .

У наше століття – століття значних соціальних, технічних і фізичних перетворень науково-технічна революція, поруч із прогресивними явищами внесла у життя і кілька несприятливих чинників. До них слід віднести гіподинамію, нервові перевантаження, що пов'язані із захопленням складною сучасною технікою, і навіть стреси професійного і побутового порядку , і як наслідок – порушення обміну речовин, зайва вага, схильність до серцево-судинних захворювань.

Вплив несприятливих чинників на здоров'я людини настільки великий, що внутрішні захисні функції самого організму неспроможні дати собі раду. Як свідчить досвід, найкращою протидією несприятливим чинникам, виявилися регулярні заняття фізичної культурою, які допомогли відновленню та зміцненню здоров'я людей, адаптації організму до значних фізичних навантажень.

Основними напрямами впровадження фізичної культури є фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху. 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.).

Група оздоровчих завдань спрямована на забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку, 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, удосконалення будови тіла і формування постави, забезпеченню творчого довголіття і як наслідок вирішення попередніх завдань.

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

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.

Сьогодні, звертаючись до статті 1 Закону України "Про фізичну культуру і спорт",можемо побачити, що "фізична культура - складова частина загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості". На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура - це самостійна і особлива галузь загальної культури, яка спрямована, головним чином, на зміцнення здоров'я людини, продовження її творчої активності та життя, а також на зростання і вдосконалення її всебічного і гармонійного розвитку та використання набутих якостей в суспільній, трудовій та інших видах діяльності.

Результати аналізу закономірностей функціонування та розвитку сфери фізичної культури і спорту країн з стабільними економічними системами ринкового типу значною мірою є вихідним пунктом для розгляду особливостей ринкового функціонування відповідної сфери в Україні.

Ситуація яка склалася в Україні у сфері фізичної культури і спорту, обумовлюється такими факторами як: невідповідність нормативно-правової бази сучасним вимогам, недосконаліть інфраструктури у виробничій, навчально-виховній і соціально-побутовій сфері, недосконаліть системи централізованої підготовки національних збірних команд, низький рівень фінансового та матеріально-технічного забезпечення дитячо-юнацького і резервного спорту ,незадовільний стан матеріально-технічної бази.

В Україні рівень забезпечення населення фізкультурно-спортивними залами (з розрахунку на 10 тис. осіб) у 2–3 рази нижчий, ніж у розвинутих державах, плавальними басейнами — у 30 разів. Понад 80 відсотків спортивних майданчиків не відповідають сучасним вимогам, недостатнє бюджетне фінансування (з державного бюджету виділяється у середньому 0,5, з місцевих бюджетів — 2 відсотки їх видатків), неефективне залучення коштів з інших джерел, незначний обсяг інвестицій, не провадиться діяльність з випуску та проведення державних спортивних лотерей, які є одним з основних джерел фінансування спорту в багатьох країнах Європи та недостатнє пропагування серед широких верств населення здорового способу життя.

Не зважаючи на це,слід відзначити і позитивні фактори, які діють на вітчизняному ринку фізкультурно-оздоровчих та спортивно-оздоровчих послуг. На

початку нового тисячоліття спостерігалася тенденція зростання числа осіб, які займаються оздоровчою діяльністю. У 2002-2004 роках вона поширилась на 19 з 20-ти найпопулярніших видів спорту. При цьому високі темпи залучення населення до спортивно-оздоровчої діяльності (від 10% до 30%) були притаманні восьми видам спорту (футбол - 26,9%, бокс – 22,6%, плавання – 21,1%, рукопашний бій – 19,9%, баскетбол – 19,4%, аеробіка спортивна – 18,3%, бодібілдинг – 13,9%, важка атлетика – 14,1%). А ще шести видам спорту (футзал, спортивний туризм, стрільба кульова, волейбол, теніс настільний, спортивні танці) притаманні дуже високі показники (від 30% до 98,2%) залучення населення до занять спортом.

Приємним є й створення Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки. Мета Програми полягає у створенні умов для розвитку фізичної культури і спорту, зокрема удосконалення відповідного організаційного та нормативно-правового механізму. Основними ж завданнями Програми є: проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в усіх навчальних закладах, за місцем проживання, роботи і у місцях масового відпочинку громадян, а також фізкультурно-оздоровчої та реабілітаційної роботи серед інвалідів; забезпечення розвитку олімпійських, паралімпійських, дефлімпійських та неолімпійських видів спорту шляхом підтримки дитячого, дитячо-юнацького, резервного спорту, спорту вищих досягнень, спорту інвалідів і спорту ветеранів; підвищення рівня нормативно-правового, кадрового, матеріально-технічного, фінансового, науково-методичного, медичного, інформаційного забезпечення; участь у міжнародній діяльності.

Отож, фізична культура - це сукупність досягнень суспільства у створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого вдосконалення людини. А основними показниками розвитку фізичної культури на даному етапі розвитку нашої держави, згідно з вищенаведеними даними, є: рівень здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість різних верств населення; ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності; рівень розвитку системи фізичного виховання; рівень розвитку самодіяльного масового спорту; рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами; рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу; відображення явищ фізичної культури в засобах масової інформації, у творах мистецтва і літератури; матеріальна база;а також рівень спортивних досягнень.

Самоудосконалення та соморозвиток курсантів

Г. А. Лещенко, *доц., канд. пед. наук*
Кіровоградська льотна академія
Національного авіаційного університету

Першопричиною негараздів у суспільстві є втрата або відсутність морально-духовних і культурних цінностей. Першопричиною негараздів у житті людини є невміння або небажання розвиватися. Наш особистий двадцятирічний досвід роботи із студентами підтверджує думку багатьох психологів та педагогів про те, що більшість молодих людей сьогодні не усвідомлює себе як різнобічно розвинуту особистість, майже не володіє знаннями про себе – про свою соціальну спрямованість, властивості свого темпераменту, характеру, особливості свого мислительного апарату, власні здібності, талант, професійну придатність тощо. Значна частина майбутніх фахівців з вищою освітою, а часом навіть тих, хто давно її отримав, перебуває в стані