

4. Робітники важкої і особливо важкої фізичної праці, висока і дуже висока фізична активність	2,3 (чоловіки) 2.2 (жінки)	Будівельники, помічники буровиків, прохідники основна маса робітників сільського господарства, механізатори, доярки, овочівники, деревообробники, металурги, ливарники, доменщики, вальники лісу, каменярі, землекопи тощо
---	-------------------------------------	--

Харчування людини повинне задовольняти всі потреби організму, забезпечувати діяльність всіх його органів і систем, тобто виконувати різні функції для нормальної діяльності організму, включаючи можливий захист від дій несприятливих чинників навколишнього середовища. Це можливо тільки в тому випадку, коли харчові речовини з їжею надходять в організм людини регулярно в певній кількості і в певному співвідношенні.

Статья освещает основные принципы, концепции и воздействие на организм человека рационального питания.
питання, здоров'я, поживні речовини, харчової рації, режим, коефіцієнт фізичної активності

Здоровий спосіб життя, фізична культура і спорт: філософські, історичні та соціально-економічні аспекти

В.О.Ковальов, доц. завідувач кафедри фізичного виховання
Кіровоградський національний технічний університет

*Нічого так не виснажує і не руйнує людину, як
довготривала фізична бездіяльність
Арістотель*

Одне з найважливіших соціальних завдань на сучасному етапі розвитку будь - якого суспільства – збереження і зміцнення здоров'я дітей, молоді і всього народу. Здоров'я нам потрібне для того, щоб у повній мірі насолоджуватися радістю життя, отримувати задоволення від самореалізації, самовдосконалення та результатів творчої корисної праці. Те, що дано нам природою, необхідно зберігати і розвивати. Але в оптимальних умовах власного життя люди припускаються відхилення від режиму і ритму діяльності, які негативно впливають на здоров'я.

Проблема збереження здоров'я має давні традиції в історії розвитку людства. Одним із ефективних засобів збереження і зміцнення здоров'я є фізичне виховання. Фізичне виховання існує з часів виникнення людського суспільства і буде існувати у подальшому як одна з найбільш необхідних умов суспільного прогресу, а фізична культура і спорт являють собою самостійний вид людської діяльності, значення якого у розвитку суспільства різноманітне і багатозначне.

На ранньому етапі розвитку суспільства фізичне виховання використовувалося для залучення молодого покоління до життя і виконання ним обов'язків дорослих членів громади, підготовки до війни, полювання.

Розвиток виробничих сил привів до виникнення приватної власності, почастішали сутички між племенами, боротьба за владу в державі, боротьба за перерозподіл територій між державами, потреба у кваліфікованій робочій силі викликали необхідність здійснення загальнодержавних заходів, направлених на вирішення певних завдань фізичної підготовки окремих груп населення. Виникають соціальні системи фізичного виховання, як у Давній Греції - Афінах та Спарті, у Давньому Римі, Давньому Китаї та Індії, і багато ін. Формуються цілі, завдання, створюються відповідні програми, проводяться спортивні змагання. Фізичне виховання виокремлюється в самостійну галузь суспільних відносин, які відображають потреби і інтереси існуючих класів і соціально-демографічних груп населення. Види і особливості фізичних вправ, які культивувалися в різних країнах, формувалися під впливом соціально-культурних систем, в умовах яких відбувався їх розвиток.

Фізичну культуру і спорт необхідно розглядати як складову частину загальної культури, яка направлена на зміцнення і покращення рівня здоров'я, різнобічний розвиток фізичних здібностей особистості і народу у цілому, використання у суспільному житті і повсякденній практиці.

Культура-процес творення і в цьому процесі матеріалізуються раніше створені цінності і створюються нові (А.І.Арнольдов, 1975).

У такому розумінні фізична культура сприяє різнобічному, комплексному процесу, пов'язаному з духовним, моральним, фізичним вихованням, безперервною освітою, інтелектуальним і емоційним удосконаленням людини. В це поняття необхідними елементами входять усебічний розвиток і виховання людини, підготовка її до багатогранної діяльності. Сама постановка такого завдання є продукт історичний. Як мета всього суспільства це завдання формулюється і отримує умови для здійснення тільки на певному відрізку людського життя.

За таких умов людина вступає у взаємодію з культурою народу, нації одночасно в трьох аспектах (В.М.Видрін, 1980). По-перше, вона засвоює культуру, як об'єкт її впливу. В процесі своєї свідомої діяльності вона перетворює культуру в один із засобів суспільної життєдіяльності, у власні творчі здібності. Таким чином, під впливом культури формується особистість, розвиваються її здібності, йде процес розвитку самої людини.

По-друге, створюються нові культурні цінності в процесі творчої діяльності людини, яка у цьому випадку виступає як суб'єкт культурного творення.

По-третє, культура, по суті, інтегрується самою особистістю, яка функціонує в культурному середовищі як конкретний носій певних цінностей, поєднуючи в собі спільне, притаманне в цілому культурі, і особисте, привнесене в культуру на основі індивідуального життєвого досвіду, рівня знань, ідеології, світогляду і т. ін.

Як наслідок, людина одночасно може і створювати, творити культуру, матеріалізуючи в ній власні природні сили, і формувати власне себе як суспільну сутність. Саме тому зводити такий процес тільки до духовної діяльності людини, ігноруючи аспекти фізичної культури, не правильно. Вчені продовжують суперечки про роль і місце фізичної культури в загальнолюдській культурі. Спроби віднести фізичну культуру тільки до духовної або тільки до матеріальної, або винести її за рамки культури - неправомірні. Фізичну культуру слід розглядати як специфічну реакцію на потреби суспільства в руховій активності, як спосіб задоволення в цих потребах. Як внутрішня міра ступеню розвитку фізичних сил і рухових навичок, а також рівня життєдіяльності людини і стану її здоров'я, фізична культура за допомогою своїх специфічних засобів допомагає людині розкрити потенціал своїх можливостей. Вона

виступає як велика соціальна сфера застосування і прояву в конкретних і загальних результатах творчої праці, особистих талантів, виступає як джерело формування різнобічних інтересів людей.

Ступінь різнобічності виховання і розвитку людей, рівень їх фізичного розвитку визначаються соціальними умовами. Не кожна людина здатна досягти високого рівня фізичного розвитку. Але об'єктивні умови розвитку суспільства у сучасних умовах вимагають від людини і суспільства в цілому різнобічного удосконалення всіх його членів.

Спорт є цілеспрямована, творча діяльність людини, історичним завданням якого є перевірка в умовах протистояння якості відновлення людського фактора як продукту певної соціально-економічної формації. Яскравим підтвердження цього є сучасні Олімпійські ігри та олімпійський рух.

Результат виступу спортсмена на міжнародних змаганнях постає перед нами не тільки як мірило його таланту, а і як відображення динаміки розвитку соціально-економічних змін, притаманний тим чи іншим соціально-економічним формаціям та політичним цілям. Спортивний результат набуває статусу суспільного здобутку, кінцевим продуктом цього виду людської діяльності. Виступає як засіб виробництва, продукт виробництва, витвір мистецтва та інші матеріальні і духовні блага, що створюються суспільством, акумулює в собі досвід, знання і труд багатьох поколінь людей, які прямо чи опосередковано брали участь у його створенні.

В процесі розвитку спорту в різних сферах життя суспільства неминуче відбувається диференціація спортивної практики, тобто виокремлення відносно оформлених напрямків, розділів і варіацій. Це відбувається в силу того, що спорт в цілому різноманітний, а конкретні цілі, що реалізуються в різних обставинах спортивної практики, шляхи та умови досягнення їх не завжди одні і ті ж. З часом спорт розділився на спорт дитячо-юнацький, спорт вищих досягнень, олімпійський і професійний спорт та спорт для всіх.

Спорт для всіх став закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступності для широких верств населення рухової активності заради зміцнення здоров'я людини та впровадження здорового способу життя.

У філософському розумінні здоровий спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей - індивідів та соціальних утворень.

Сучасне розуміння проблеми здорового способу життя в Україні полягає у подальшому розвитку національних традицій та їх поєднанні з гуманістичним і демократичними досягненнями світового співтовариства.

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові - фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності, визначають стан здоров'я людини. Для зручності вивчення феномена здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я, які в єдності означають культуру здоров'я і здоровий спосіб життя в країні. Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.

З позицій викладеного розуміння феномену здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя: це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх функцій через діяльність з оздоровлення умов життя, праці, відпочинку та побуту.

Здоров'я людини - це найвища соціальна та особиста цінність.

Саме рівень здоров'я нації безпосередньо впливає на економічний, соціальний і культурний розвиток країни, на демографічну ситуацію і, відповідно, на рівень національної безпеки.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначила пріоритетом 21 століття „Досягнення здоров'я для всіх” і поставило перед урядами усіх країн світу 21 завдання, направлене на досягнення цієї цілі.

Серед пріоритетних значаться:

- здорове начало життя;
- здоров'я молоді;
- збереження здоров'я у літньому віці;
- здоровий спосіб життя; профілактика інфекційних захворювань;
- боротьба з алкоголізмом, наркоманією, тютюнопалінням та іншими негативними звичками.

До середини XX ст. здоров'я трактувалося лише як відсутність хвороб. Здоровим вважали кожного, хто не був хворий. З розвитком медицини і фармакології збільшилася тривалість життя людей і змінилося їхнє уявлення про здоров'я. Тепер здоров'я ототожнюють з поняттям загального благополуччя – з якістю життя людини. Основою сучасного уявлення про здоров'я людини є визначення ВООЗ: „Здоров'я – це стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя”...

В Україні відзначається щорічне погіршення психічного здоров'я підлітків, насамперед, внаслідок вживання алкогольних напоїв, наркотичних та інших психотропних речовин. Кількість випускників шкіл, які є практично здоровими, становить 5% - 15%. За таких умов здоров'я школярів має стійку тенденцію до погіршення.

Як свідчать результати досліджень, у тому числі і результати національного опитування молоді 10-22 років, показники поведінки учнів та молоді, що вже вийшли зі шкільного віку, вказують на відсутність потреби та навичок збереження здоров'я. Регулярне заняття фізичною культурою не стає звичною нормою для більшості молодих людей, стрімко поширюється вживання алкогольних напоїв, типовою є часта зміна сексуальних партнерів.

За даними Міністерства охорони здоров'я України за останні десять років зареєстровано підвищення рівня захворюваності та поширення серед молоді хвороб крові, кровотворних органів, недоброякісних новоутворень, хвороб сечостатевої та кістково-м'язової систем, кровообігу; почастишали ускладнення вагітності, пологів і післяпологового періоду, наявні вроджені вади розвитку. Залишається високим рівень захворювань, що передаються статевим шляхом. Соціально небезпечною проблемою став СНІД (ВІЛ-інфекція): за темпами розвитку цієї епідемії Україна посідає одне з перших місць у світі. Переважна більшість ВІЛ-інфікованих – наркомани, особи віком від 15 до 30 років; спостерігається зростання ВІЛ-інфекції серед наркоманів-підлітків і дітей.

Низький рівень здоров'я молодих людей, що проходять службу в Збройних Силах України, є свідченням негативного ставлення молоді до власного здоров'я: придатними до військової служби визнається 74 - 76% юнаків, а кількість тих, хто отримує відстрочку за станом здоров'я, постійно збільшується.

Такі темпи руйнації здоров'я викликають ряд питань, які потребують негайного вирішення. Актуальною проблемою сучасної педагогічної науки є пошук нових підходів до організації навчально-виховного процесу в дитячих закладах, школі, вищих

навчальних закладах, спрямованих на гуманізацію освіти у поєднанні з національними традиціями, що забезпечить створення оптимальних умов для духовного зростання особистості, повноцінної реалізації психофізичних можливостей, збереження, зміцнення здоров'я та народження нового здорового покоління.

Література:

1. Бондар Т.В., Карпенко О.Г., Дикоева-Фаворська Д.М. та ін. Формування здорового способу життя:(Навч.-метод. посіб. для працівників соц. служб для сім'ї, дітей та молоді)-К.: Держ. Ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005.-116 с.
2. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни./ Киев, «Здоров'я» 1989. -70 с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика/ Олімп. Л-ра, 2009.-279,[1]с.:іл.
4. Здорова нація-запорука майбутнього України: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 7 червня 2007 р.) К, Мінсім'ямолодьспорт, 2007.-130 с.
5. Паффенберг Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни./ Киев. Олимпийская литература.1999.

Використання екстремальних вправ для підвищення рівня швидкісно-силових здібностей у стрибунів у висоту з розгону.

А.А. Ковальову, доц., ЗТУ, Ю.А. Ковальова ст. викл.
*Кіровоградський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

Аналіз розвитку легкоатлетичного спорту протягом останнього десятиліття свідчить про те, що бурхливе зростання спортивних досягнень обумовлене вдосконаленням методики спортивного тренування. Ефективні і цілеспрямовані наукові дослідження, творча робота тренерів, створення в багатьох країнах розгалужених систем підготовки, обширної фінансової та матеріально-технічної інфраструктури - все це сприяє прискореному прогресу сфери спорту вищих досягнень. Таким чином, аналізуючи тенденції розвитку спортивної науки і практики спорту, слід припустити, що основою прогресу в юнацькому спорті, подальшого вдосконалення методики технічної та спеціальної фізичної підготовки є створення науково-обґрунтованої системи багаторічної підготовки юних спортсменів.

Серед видів легкої атлетики стрибок у висоту з розгону є видом спортивної діяльності, що вимагає максимального прояву всього спектру рухових і координаційних здібностей, технічної майстерності, психологічної підготовленості, які необхідно реалізувати протягом дуже короткого проміжку часу. Пріоритетним напрямом, що визначає зростання спортивної майстерності, є спеціальна фізична підготовка. Тому загально відомо, що вона і є пріоритетним напрямом вітчизняної школи стрибка у висоту з розгону (І.П. Буєвська, 1989, Г.Н. Германов, 1981, В.В. Кузнецов, 1985, М.Я. Набатнікова, 1987, В.М. Дьячков, 1977; Н.Г. Озолін, 1984; В.П.