

Отже, можна образно сказати, що людина - дитя природи і не може існувати поза нею. За словами М. Рильського, природа є вічним джерелом нашого життя і творчості. Як показують численні незаперечні факти, тривала ізоляція від природного середовища викликає не лише фізичні, а й психічні захворювання людей, не кажучи вже про падіння їхньої моральності. Тому можна вважати абсолютно нереальними і навіть шкідливими уявлення деяких футурологів про те, що в майбутньому, коли біосфера Землі буде остаточно зруйнована, людство створить якийсь штучний світ, у якому зможе безбідно існувати. Треба твердо уявити, що єдиний шлях до виживання людства - це збереження природи нашої планети.

Література:

1. Гигиена окружающей среды / Под ред. Г. И. Сидоренко. - М., 1985.
2. Даценко И. И. Живая вода. - Львов: Изд-во Львов, ун-та, 1984.
3. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За ред. І. І. Даценко, - Львів: Видавництво Львів, університету, 1992. Общая гигиена/ Под. Ред. Е. И. Гончарука.- К.: Вицашк., 1991.
4. Шандала М. Г., Звиняцковский Я. Й. Окружающая среда и здоровье населения, - К.: Наук, думка, 1988.

Вплив фізичної культури на соціальний захист населення

А.О. Демішонкова, ст. гр. КІ-10-2,

Л.М. Липчанська, викл.

Кіровоградський національний технічний університет

Фізичне виховання грає найважливішу роль у формуванні здорового способу життя.

Фізична культура — це сукупність досягнень суспільства в справі створення і раціонального використання спеціальних засобів, методів і умов для цілеспрямованого фізичного вдосконалення людини.

Фізична культура — це частина загальної культури, тому рівень її розвитку залежить від рівня соціального і економічного розвитку суспільства.

Фізична культура має безліч функцій. Слід знати про такі:

- нормативна, яка полягає в закріпленні раціональних норм діяльності;
- інформаційна, що відображає властивість нагромаджувати культурну інформацію, бути засобом її поширення і передачі від покоління до покоління;
- комунікативна, яка характеризує властивість, що сприяє спілкуванню, встановленню міжособових контактів;
- естетична, пов'язана із задоволенням естетичних потреб особи;
- біологічна, пов'язана із задоволенням природних потреб людини в русі, поліпшенням його фізичного стану і забезпечення необхідного рівня дієздатності для повсякденного життя, виконання обов'язків члена суспільства.

Ці функції лежать в основі класифікації видів фізичної культури, яка може бути представлена як базова фізична культура, спорт, прикладна і оздоровча фізична культура.

Соціальне, політичне, культурне і виховне значення фізичної культури і спорту зростає в процесі розвитку сучасних продуктивних сил. Одночасно посилюється роль фізичної культури і спорту в боротьбі прогресивних сил за збереження і зміцнення миру, за розширення співпраці між народами, що передбачає взаємну пошану і розуміння.

Фізична культура і спорт, будучи суб'єктивним і об'єктивним аспектом життя людей, грають величезну роль у формуванні умов праці і життя людини. Фізична культура і спорт допомагають збереженню і зміцненню здоров'я і працездатності людей, дають їм можливість підніматися до вершин фізичної, духовної і культурної досконалості. Тим самим вони збагачують творчі здібності людей, культуру, освіту, виховання, вселяють в них життєрадісність, підвищують трудову активність, є досконалим чинником формування способу життя кожної людини окремо і всього суспільства в цілому.

Історія показує, що суспільство відчуває постійну потребу формувати необхідні в житті людини рухові навички (ходьба, біг, плавання), розвивати до оптимальних рівнів її фізичні здібності (силу, витривалість, спритність) на користь праці, оборони, активного відпочинку і інших видів діяльності. Всі ці потреби суспільства задовольняє такий вид активної діяльності, як фізична культура і спорт.

Слід особливо підкреслити найголовнішу соціальну роль, яку грає кожна людина: вона має бути готовою не просто до умов виробництва неорганічного тіла цивілізації, але і до відтворення людини. Звідси і високий борг батьків — виховати дітей гідними членами суспільства, в якому їм належить жити. Для цього мало піклуватися лише про розумовий і духовний розвиток, естетичне і трудове виховання дитяти. Треба ще виростити сина або дочку фізично сильними, міцними, красивими. Непорушна істина — здоров'я кожного нового покоління за всіма параметрами повинно бути краще, ніж здоров'я попередників.

Можливості фізичної культури у сфері соціального захисту людей безмежні. Зокрема:

1. Останнім часом отримали особливий розвиток неінфекційні захворювання: серцево-судинні, остеохондроз, втрати від яких у багато разів перевищують втрати від інфекційних захворювань. Особливе місце в профілактиці цих захворювань займають спеціальні програми фізичних вправ, оскільки вони безпосередньо впливають на ті фізіологічні механізми, порушення яких приводить до виникнення і розвитку хвороб.

2. Соціальний захист інвалідів як найбільш ущемлених в соціально-економічному і морально-психологічному сенсі верств населення, вимагає цілеспрямованій діяльності держави і інших суб'єктів у формуванні цивілізованих умов життя які обов'язково включають і заняття фізичними вправами. Одним з провідних напрямів у відновленні втрачених можливостей нормальних рухових актів є вживання сучасних тренажерних пристроїв.

Загальні цілі і засоби фізичної культури у формуванні здорового способу життя:

1. Принцип оздоровчої спрямованості — один з основних принципів масової фізкультурної діяльності, що витікає з цілей і завдань фізичної культури в суспільстві. Це фізичний розвиток молодого покоління, фізичне вдосконалення дорослого населення, збереження хорошої фізичної форми людей літнього віку.

2. Оскільки фізична культура є засобом активного повноцінного відпочинку людей, особливо важливе загальногігієнічне значення мають заняття фізичними вправами на лоні природи.

3. Нарешті, фізична культура для багатьох стає формою самовираження. Фізична культура — природний спосіб вияву особи в суспільстві. У більшості видів спорту ми маємо справу не просто з проявом фізичної сили або витривалості, а з цілісним вираженням людській особі або сили колективу. Як і мистецтво, спорт постійно розкриває нові людські здібності і можливості.

4. Мабуть, важко знайти ефективніший спосіб для зниження соціальної напруженості в суспільстві, для профілактики асоціальної поведінки молоді, ніж заняття фізичними вправами і залучення її до кола осіб, зацікавлених спортом.

Необхідність радикальної перебудови фізичного виховання продиктована різким загостренням питання про здоров'я населення.

Щодня у зв'язку з тимчасовою непрацездатністю не виходять на роботу близько 4 млн. чоловік, близько 60% учнів хворіють на респіраторні захворювання, близько 20% мають надлишкову вагу, 43% учнів страждають різними хронічними захворюваннями. Кількість здорових дітей за роки навчання в школі скорочується в чотири рази.

Значна частина молоді не здобуває достатньої освіти у сфері фізичної культури, у неї не формується потреба в регулярних заняттях фізичними вправами, масовим спортом. Рівень фізичної підготовленості молоді в цілому не відповідає сучасним соціально-економічним вимогам до розвитку особи.

Корінна перебудова системи фізичного виховання молодого покоління передбачає організацію безперервного процесу фізичного виховання з врахуванням конкретних соціальних ситуацій, починаючи з раннього дитячого віку, проведення його в різних мікросередовищах: у сім'ї, класі, групі, секції, клубі ; за участю всіх суб'єктів виховання: педагогів, батьків, соціальних педагогів, тренерів.

Перебудова системи фізичного виховання здійснюється на основі таких вимог:

- оптимізація режиму шляхом реалізації рекомендацій щодо структури і обсягу рухового

- розширення спектру запропонованих систем фізкультурно-спортивних занять з максимальним охопленням всіх дітей, що проживають у мікрорайоні, і підлітків, а також їхніх батьків, сімей в цілому.

- впорядкування організаційної структури управління фізкультурно-оздоровчою і спортивно-масовою роботою з населенням за місцем проживання;

В експериментальних цілях дослідження з проблеми комплексного виховання що вчаться з акцентованою увагою на питання фізичного виховання, можна провести такі заходи:

- вивчати рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості випробовуваних осіб в результаті дії комплексних заходів з акцентованою дією засобів фізичної культури;

- провадити розробки з направленою використання засобів фізичної культури з метою підготовки і професійної орієнтації молоді до конкретних видів трудової діяльності;

- розробити анкети, пов'язані з мотивацією занять фізичними вправами, ставленням дітей, підлітків, їхніх батьків до цієї ділянки роботи за місцем проживання;

- розробити і експериментально перевіряти методики занять фізичними вправами осіб допризовного і призовного віків;

- вивчати вплив різних варіантів рухової активності на показники здоров'я дітей і підлітків.

Як показники ефективності організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в соціумі використовуються:

- зміна показників стану здоров'я (в динаміці захворюваності);
- зміна показників фізичній підготовленості дітей і підлітків;
- зміна рівня соціальної відповідальності населення за стан фізкультурно-оздоровчої роботи в своєму мікрорайоні, за стан матеріально-технічної бази фізичної культури;
- зміна активності населення в заняттях фізичними вправами, участь у змаганнях, спортивних святах і т. д.;
- зміна соціальної стійкості підлітків (зменшення числа правопорушень та ін.).

Отже, прискорення темпу життя, посилення потоку інформації, активна суспільна діяльність викликають велику психічну напругу, яка вимагає розрядки, і саме фізична культура допомагає збереженню і зміцненню здоров'я і працездатності людей.

Будь-який соціальний працівник повинен знати про позитивні сторони фізичної культури, яка має величезне значення для зміцнення здоров'я і соціальної підтримки населення.

Висновок

Фізична культура, будучи однією з граней загальної культури людини, її здорового способу життя, багато в чому визначає поведінку людини в навчанні, на виробництві, в побуті, в спілкуванні, сприяє вирішенню соціально-економічних, виховних і оздоровчих завдань.

Таким чином, фізична культура направлена на охорону, зміцнення і розвиток здоров'я населення як психофізичної основи життєдіяльності.

Науково-технічна революція корінним чином змінює умови праці: значно скорочуються фізичні зусилля (в першу чергу м'язова діяльність), зменшується рухова діяльність у побуті, механізуються способи пересування, превілейованою стає розумова діяльність. Обмежена рухова активність призводить до знесилення, погіршує психічну діяльність. Масова фізична культура стає основним засобом подолання невідповідності між потребою в м'язовій активності і умовами життя

Прискорення темпу життя, посилення потоку інформації, розширення кола спілкування, активна трудова і суспільна діяльність викликають психічну напругу, яка вимагає розрядки. Регулярна активна фізична діяльність сприяє "самовідновленню" психічної дієздатності людини. Також важливе постійне відчуття бадьорості і життєрадісності при регулярних заняттях фізичними вправами. Психічно позитивним є, крім того, відчуття сили волі до занять, спрямованих на фізичне вдосконалення. Введення в програму повсякденного життя цього необхідного компонента способу життя, дозволить більш організовано виконувати свої обов'язки в праці, побуті, суспільній діяльності.