

Соціальне значення ФК у суспільстві

Вступ

Сьогодні не можна знайти жодної сфери людської діяльності, що з фізичної культурою, оскільки фізична культура і спорт загальновизнані матеріальні і духовні цінності суспільства взагалі і кожної людини окремо. Невипадково всі роки дедалі більше говориться про фізичну культуру як "про самотійному соціальний феномен, а й як про усталеному ролі особистості. Проте, феномен фізичної культури особистості вивчений далеко ще не повністю, хоча проблеми культури тіло ставилися ще за доби древніх цивілізацій.

Фізична культура як феномен загальної культури унікальна. Саме він природно містком, що дозволяє з'єднати соціальне і біологічне у розвитку людини. Понад те вона є перших вражень і базовим виглядом культури, що формується у людині. Фізична культура із властивою, їй дуалізмом може значно проводити стан організму, психіки, статус людини.

Історично фізична культура складалася, передусім, під впливом потреб суспільства на повноцінної фізичній підготовці підростаючого покоління і дорослого населення до праці. Разом про те принаймні становлення систем освіти і традиції виховання фізична культура ставала базовим чинником формування рухових умінь і навиків.

Якісно нова стадія осмислення сутності фізичної культури пов'язують із її впливом на духовну сферу людину, як дієвого кошти інтелектуального, морального, естетичного виховання. А якщо ні особливої потреби доводити значний вплив занять фізичними вправами на біологічну сутність людини: з його здоров'я, фізичний розвиток, морфофункціональні структури, що його впливом геть розвиток духовності вимагає якихось особливих пояснень і доказів.

1. Фізична культура як органічна складова загальної культури суспільства

У процесі розвитку загальної культури суспільства її найважливішими складовими стали і такі види діяльності, які спеціально спрямовані на

удосконалення людиною самої себе, своєї власної природи. Саме до таких компонентів культури й належить фізична культура, яка безпосередньо впливає не на предмети зовнішнього середовища, а на життєво важливі якості, можливості й здібності людини, що отримані нею у вигляді задатків від природи, передаються спадково й розвиваються протягом життя поколінь під впливом умов життя, діяльності та виховання. А так як основу і зміст культурно-історичного процесу складає людина, розвиток її фізичних і інтелектуальних здібностей, моральних і естетичних якостей, то фізична культура є органічною складовою загальної культури суспільства: вона виникає й розвивається одночасно й поряд із матеріальною й духовною культурою, разом із зародженням і розвитком людського суспільства. Ось чому в історії людського суспільства не було епох, часів, періодів або держав, які б не мали хоча б у найелементарнішій формі фізичної культури, фізичного виховання. Хоча, звичайно, рівень і стан їх розвитку на тому чи іншому етапі в тій чи іншій державі залежали від ряду обставин і передовсім від географічного розміщення, умов життя, праці, побуту, рівня розвитку виробничих сил, культури, соціально-економічних факторів тощо.

У особистісному аспекті, як відомо, фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка характеризує ступінь розвитку її фізичних якостей, рухових умінь і навичок, забезпечуючи своїми специфічними засобами розвиток потенційних фізичних можливостей організму людини.

2. Предмет і специфічна основа фізичної культури. Основні засоби

Як особливий різновид людської діяльності, що спрямований на саму людину, фізична культура має своєю специфічною основою, своїм змістом доцільну рухову активність людини, тобто до фізичної культури належать не всякі, а лише такі форми раціональної рухової діяльності, які дозволяють, у принципі, найкращим чином сформувані життєво важливі рухові уміння й навички, забезпечити цілеспрямований розвиток фізичних здібностей та розширення фізичних можливостей людини, сприяти зміцненню здоров'я, активізувати працездатність. Основні елементи такої фізкультурної діяльності

отримали назву фізичних вправ. Фізичні вправи - особливий різновид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється цілий комплекс педагогічних і оздоровчо-гігієнічних завдань. Таким чином, фізичні вправи є основним засобом фізичної культури. Окрім фізичних вправ, до засобів фізичної культури також належать оздоровчі сили природи (використання сонячного проміння, повітря, води) та гігієнічні фактори (водні процедури, масаж, харчування, режим сну, відпочинку тощо).

3. Основні поняття фізичної культури

Як уже зазначалось, фізична культура виникла на зорі людства, разом із зародженням і розвитком людського суспільства, але сам термін „фізична культура” з'явився тільки в ХІХ столітті й означав він тоді відповідну систему фізичних вправ для виховання та розвитку краси тіла. В наш час фізична культура розглядається як органічна складова загальної культури суспільства, сукупність її досягнень у створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного вдосконалення людини.

Разом із тим, у міру формування й розвитку в суспільстві цілісної системи освіти й виховання, фізична культура органічно увійшла до них у якості основного фактора формування рухових умінь і навичок, потрібних як для реалізації, так і для розширення рухових можливостей людини, виховання фізичних якостей і здібностей, а також у якості найдійовішого засобу морального й естетичного виховання.

Фізична культура - предмет, а реалізується вона в процесі фізичного виховання. Поняття „фізичне виховання”, про що свідчить уже сам термін, входить у загальне поняття „виховання” в широкому розумінні. А це означає, що так як і виховання в цілому, фізичне виховання являє собою процес розв'язання відповідних виховних і освітніх завдань, а тому характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу, а саме: направляюча, спрямовуюча роль педагога-фахівця, організація діяльності відповідно до педагогічних принципів тощо, або відбувається в порядку самовиховання. Але особливість фізичного виховання полягає у тому, що цей процес спрямований на формування

рухових умінь і навичок і виховання так званих фізичних якостей людини, сукупність яких значною мірою визначає її працездатність. Таким чином, фізичне виховання спрямоване на розв'язання двох основних специфічних складових: навчання рухам (руховим діям) і виховання, управління розвитком фізичних якостей людини. Що стосується першої складової, то своїм основним змістом, завданням вона має фізичну освіту, тобто засвоєння людиною різноманітних рухів і рухових дій, а також раціональних (доцільних) способів управління своїми рухами, придбання таким чином і розширення потрібного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних із ними знань. Освітня сторона фізичного виховання має важливе значення для придбання, розширення та раціонального використання людиною своїх можливостей у житті.

Не менш важлива й друга складова фізичного виховання - цілеспрямований вплив на комплекс природних особливостей організму, що належать до фізичних якостей людини (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість). Суть цієї складової полягає у стимулюванні, регулюванні розвитком фізичних якостей за допомогою нормованих фізичних навантажень, пов'язаних із руховою діяльністю, фізичними вправами, а також способом оптимізації індивідуального режиму життя, раціонального використання природних умов навколишнього середовища.

Цю сторону фізичного виховання називають вихованням фізичних якостей. Таким чином, фізичне виховання - це цілеспрямований педагогічний процес впливу на людину за допомогою фізичних вправ, оздоровчих сил природи, гігієнічних факторів із метою її фізичного вдосконалення. Воно виникає разом із суспільством і розвивається за законами суспільного розвитку.

Поряд із терміном „фізичне виховання” широко вживається термін „фізична підготовка”. По суті ці два поняття тотожні, але другим терміном послуговуються тоді, коли хочуть підкреслити прикладну спрямованість фізичного виховання стосовно трудової, військової чи спортивної діяльності, що потребує фізичної підготовленості.

Фізична підготовка - спеціалізований педагогічний процес фізичного виховання, що спрямований на розв'язання конкретних завдань.

Фізична підготовка, в свою чергу, поділяється на загальну фізичну підготовку (ЗФП) і спеціальну фізичну підготовку (СФП), кожна із яких спрямована на розв'язання своїх специфічних завдань.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) - неспеціалізований або мало спеціалізований процес фізичного виховання, зміст якого спрямований на створення широких передумов для успіху в будь-якому виді діяльності. Тобто ЗФП спрямована на загальний всебічний розвиток органів і систем організму людини, на підвищення її високої працездатності. ЗФП створює умови, що сприяють розвитку функціональних можливостей організму, фізичних і духовних якостей.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) - спеціалізований процес фізичного виховання, який спрямований на поглиблену фізичну підготовку, на підвищення функціональних можливостей організму відповідно до вимог конкретного виду спорту чи діяльності. Тобто СФП спрямована на створення передумов і умов для досягнення високих спортивних результатів у конкретному виді спорту чи діяльності.

Фізична підготовленість - результат фізичної підготовки, втілений у досягнутій працездатності й сформованих рухових уміннях і навичках.

Фізична культура особливо тісно пов'язана з процесом фізичного розвитку людини. Фізичним розвитком людини називають процес змін та становлення природних морфологічних і функціональних властивостей її організму протягом індивідуального життя і характеризується як зовнішніми кількісними показниками, так і внутрішніми якісними. Зовнішніми кількісними показниками фізичного розвитку є, наприклад, зміна просторових розмірів і маси тіла, які характеризують у основному конституцію організму й піддаються відносно простому вимірюванню (показники зросту, ваги, окружності тіла тощо). Якісно ж фізичний розвиток характеризується перш за все суттєвими

змінами функціональних можливостей організму, що виражається у змінах окремих фізичних якостей та загального рівня фізичної підготовленості.

Звичайно, фізичний розвиток передовсім природний процес, але не тільки природний, а й соціально обумовлений. Це природний процес, оскільки він відбувається на природній основі, що передається по спадковості й підпорядковується природним законам. Проте дія цих законів відбувається в залежності від соціальних умов життя й діяльності людини (виховання, праці, побуту тощо). У залежності від сукупності факторів та умов, що впливають на фізичний розвиток, він може набувати різного характеру - бути різнобічним і гармонійним чи, навпаки, обмеженим, дисгармонійним. Знаючи та уміло використовуючи об'єктивні закономірності фізичного розвитку людини, можливо, в принципі, впливати на нього, надаючи йому оптимального для даного індивідууму розвитку, забезпечуючи гармонійне вдосконалення форм і функцій організму, підвищення працездатності і навіть відсунути процеси старіння, збільшивши тим самим творче довголіття людини.

Таким чином, узагальнюючи сказане, можна зробити висновок, що фізичний розвиток відбувається і сам по собі, внаслідок природного росту (якщо людина росте) , проте фізичне виховання направляє, спрямовує цей процес, прискорює й удосконалює його. В результаті людина, яка правильно займається фізичними вправами, досягає більш високого рівня фізичного розвитку, чим та, що не займається.

Фізична освіта - процес набуття, опанування людиною відповідних знань, умінь і рухових навичок, а також уміння управляти рухами свого тіла, добре орієнтуватись у часі та просторі.

школа людина фізичний система

4. Фізична культура і спорт у житті сучасної людини

Із поняттям „фізична культура” досить тісно пов'язане і таке широко вживане поняття як „спорт”. Передусім зазначимо, що спорт - багатопланове суспільне явище, дієвий фактор фізичного виховання, одна з основних форм

фізичної підготовки людини до праці й інших суспільно корисних видів діяльності, важливий засіб морально-етичного й естетичного виховання, розвитку та зміцнення міжнародних зв'язків. Але маючи певні уявлення про суспільне значення спорту, слід з'ясувати, що лежить в основі цього виду занять фізичними вправами. Яка відмінність між тим, хто займається фізичною культурою і тим, хто займається спортом? Адже і один і другий займається фізичними вправами. Яке поняття ширше - спорт чи фізична культура?

Так-от, спорт - частина фізичної культури, характерною особливістю якого є система змагань, що історично склалась переважно в галузі фізичної культури суспільства як особлива сфера виявлення, розвитку й уніфікованого порівняння людських можливостей (сили, швидкості, витривалості, здібностей), уміння раціонально й ефективно послуговуватись ними. Це й спеціальна підготовка до них, що має назву спортивне тренування. Це й спортивні досягнення, адже безпосередня мета спортивних змагань - досягнення певного результату, вираженого в умовних показниках перемоги над конкретним суперником, чи такими категоріями як простір, час, сила земного тяжіння. Це й особливий тип відносин суперництва, вільний, у принципі, від антагонізму, чітка регламентація взаємодій спортсменів, уніфікація складу дій, умов їх виконання та способи оцінки досягнень за відповідними правилами.

Проте слід зазначити, що суть спорту, спортивної діяльності ні в якому разі не зводиться тільки до досягнень суто спортивних результатів. Як діяльність, що впливає на саму людину, як сфера своєрідних, особливих людських стосунків вона має більш глибокий зміст, обумовлений у кінцевому результаті сукупністю особливих відносин. Таким чином, у своєму життєвому втіленні спорт - це й неухильне прагнення людини до розширення меж своїх фізичних можливостей, і цілий світ емоцій, які пов'язані з успіхами чи поразками на цьому шляху, і засіб формування організму людини та зміцнення її здоров'я, і дієвий засіб виховання морально-вольових та естетичних якостей, і складний комплекс людських стосунків, і найпопулярніше видовище, нарешті, один із наймасовіших соціальних досягнень сучасності. Окрім того, спорт у наші дні виражає і природне прагнення людини до романтики, до непізнаного, до дослідження

непізнаних світів, а людський організм - це також цілий світ, світ незвіданих, невідомих, невикористаних меж і можливостей людини, величезних і невичерпних. Наукою доведено, нами використовується дуже мала частка наших фізичних і інтелектуальних можливостей, і тільки спорт - боротьба з часом, простором, із самим собою - і є сьогодні однією із тих лабораторій, де науково доводяться й практично перевіряються кращими спортсменами світу приховані можливості людини, котрі дозволили їй проникнути в світ космосу, а з часом допоможуть освоїти підводний океан, проникнути глибоко під землю, розкрити багато таємниць всесвіту й матері Землі, збільшивши тривалість життя людини, яка за найскромнішими підрахунками науковців має тривати 120-140 років. До речі, відомий французький біолог Ж. Бюффон ще два століття тому висловив припущення, що тривалість життя ссавців перебуває у прямій залежності від строків їх дорослості: собаки, миші, слони тощо живуть у 6-7 разів довше періоду повного їхнього формування, дозрівання. Все це, безперечно, повною мірою стосується й людини, формування, розвиток органів і систем якої завершується приблизно у 18-22 роки. Отже, за цими розрахунками людина має жити 120-140 років. На превеликий жаль, спосіб життя сучасної людини здебільшого призводить до пригнічення, послаблення й блокування захисних сил організму, а не до розвитку та зміцнення. Ми самі скорочуємо своє життя, свій вік. Мабуть, не випадково видатний І. Мечніков говорив, що „смерть раніше 150 років - насильницька смерть”. Академік В. Купрвич пішов у цьому плані ще далі. Він вважав, що прийде час, коли наука зуміє зробити людину безсмертною. „Смерть стала анахронізмом, - писав він, - як фактор, що сприяє покращенню природи людини, вона не потрібна, з погляду суспільства - шкідлива”. І справді, будь-який фахівець-біолог засвідчить той факт, що немає фундаментальних біологічних законів, які б „заперечували” практично безкінечну тривалість життя живої істоти. Не всі, мабуть, знають, що є підтвердження реальності цього твердження. Приміром, знайдено дерева, що живуть багато століть і здатні жити безкінечно довго. Такі приклади можна знайти й у живому світі. Зокрема, самка камбали живе без ознак старіння до тих пір, доки не стане здобиччю рибаків або

акул. Не хочеться думати, що людина - „вінець творіння" Божого володіє меншими можливостями ніж, скажімо, дерево або риба.

Спорт, таким чином, багатопланове суспільне явище, яке торкається абсолютно всіх сторін життя й діяльності людини.

Слід розрізняти поняття „масовий спорт”, який належить мільйонам, і „спорт” високих досягнень” - спорт, так би мовити, обраних, найбільш обдарованих. Останній орієнтований на досягнення максимально можливих спортивних результатів, включаючи й досягнення міжнародного, загально-людського масштабу.

Спортивне начало в різноманітних видах людської діяльності і, зокрема, ігровій, трудовій, військовій існувало практично завжди. Усвідомлення суспільством соціальної ваги спорту та перетворення його в справу суспільної і навіть державної значущості також неодноразово мали місце в історії людства. „Класичною” епохою у цьому плані були Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Починаючи з 776 року до н.е. було проведено 293 олімпіади.

Проте в історії людського суспільства в цілому спорт посідав порівняно незначне, скромне місце. В сучасному розумінні цього слова, спорт з'являється тільки в XIX столітті, коли склалась значна частина найбільш популярних сьогодні його видів, таких як футбол, баскетбол, волейбол, плавання, легка атлетика, гімнастика та інші. Та тільки у XX столітті, особливо в другій його половині, коли телебачення, зробивши переворот у галузі масових комунікацій, перетворило в олімпійський стадіон усю планету, тільки з цього часу спорт став всесвітнім явищем унікального значення. Спорт перестав бути приватною справою окремих осіб і соціальних груп, він став важливим, масштабним явищем у житті всього людства.

Ясна річ, що тільки таке пояснення широкого поширення та популярності спорту в житті особистості й суспільства було б надто примітивним. Причини, поза сумнівом, лежать значно глибше й пов'язані вони перш за все з біологічною природою людини - людини кінця XX і початку XXI століття, характерною особливістю якого є стрімкий, бурхливий розвиток науки і техніки та широке

впровадження їх досягнень у виробництво й побут, викликаючи подив і захоплення навіть у нас - безпосередніх свідків та учасників цих процесів, не випадково називаючи його науково-технічною революцією.

5. Фактори, що визначають потребу людини в заняттях фізичними вправами

У ХХ столітті - більше того, в останнє десятиріччя і навіть роки - вага фізичної культури і спорту в житті сучасної людини безмірно зросла. На це є об'єктивні причини. Їх багато, цілий комплекс, вони взаємопов'язані між собою, над їх вивченням працюють у всьому світі тисячі людей, численні науково-дослідницькі заклади. Я дозволю собі зупинитись лише на кількох із них, найвагоміших, найпомітніших, найбільш значущих, а саме:

1. Малорухомий спосіб життя, або висловлюючись науково, гіподинамія і гіпокінезія (hypo - зменшення, dynamis - рух; hypo - зменшення, kinema - сила). Достатньо сказати, що за останні 100-200 років людина в 188 разів менше застосовує м'язові зусилля, ніж це було раніше. А втім скелетні м'язи людини, як відомо, складають 45-50% від загальної маси тіла. В організмі людини нараховується 639 різновидів м'язів, із них тільки п'ять непарних. Приміром, рука людини - найдосконаліший інструмент перетворення природи складає 30 кісток і 49 м'язів. У такому складному руховому акті, як підтримання вертикального положення тіла беруть участь більше 300 м'язів. Бездіяльність 40% м'язів, на думку вчених, небезпечна для організму людини. Найдовший експеримент, пов'язаний із обмеженням рухової активності, було припинено на 4-му місяці у зв'язку з негативними змінами в організмі, які в разі продовження експерименту могли призвести до серйозних функціональних порушень, патологічних змін і навіть зумовити смерть

Гіподинамія - це обмеження рухової активності, зумовлене способом життя, професійною діяльністю, тривалим ліжковим режимом, перебуванням людини в умовах невагомості.

Гіподинамія шкідливо впливає не тільки на органи й системи (призводить до серйозних порушень у їхній роботі, захворювань), але й суттєво знижує розумову працездатність, прискорює старіння організму.

2. Забруднення навколишнього середовища шкідливими промисловими викидами та відходами

Людина, на відміну від інших живих істот, не обмежується задоволенням тільки фізіологічних потреб, а хоче мати і сучасне житло, і автомобіль, і різноманітну побутову техніку тощо. Звичайно, що для їх виробництва потрібна сировина (корисні копалини, деревина, метал, газ, вугілля і т. п.), електроенергія, заводи і фабрики. Як наслідок, відбувається не тільки виснаження природних ресурсів планети, але й забруднення навколишнього природного середовища шкідливими промисловими викидами та відходами, що призводить до порушення біологічної рівноваги в системі людина - біосфера. Забруднення природного середовища, на жаль, досягло такого рівня, що перетворилося в одну з найважливіших проблем, набувши загрозливого характеру для людини й людства на землі.

3. Стреси

Мединою наукою термін „стрес” уперше зафіксовано в 1966 році. Запровадив його канадський учений-біолог Ганс Сельє. У перекладі з англійської слово „стрес” означає „напруження”, відповідь організму на поставлену перед ним проблему. Стрес, на думку вченого, має фазовий характер розвитку

- небезпеки (відбувається мобілізація захисних сил)
- резистентності (приспособлення до важкої ситуації);
- виснаження (наслідок тривалої дії стресу).

Ганс Сельє стверджував, що повне звільнення людини від стресів означало б смерть. Тобто для нормальної життєдіяльності організму людини стреси не тільки не шкідливі, але й потрібні. Проте слід зазначити, що для людини небезпечні сильні довготривалі стреси, які можуть стати причиною розвитку серйозних захворювань і навіть зумовити смерть. Саме тому кожній

людині слід себе ретельно вивчати, зміцнювати захисні сили організму, вміти протистояти стресам за допомогою спеціальних засобів.

Факторів, що спричиняють виникнення стресів, багато. Ними можуть бути надмірний шум, запахи, освітлення, конфліктні ситуації тощо. Слід також зазначити, що стійкість до стресів у людей різна. Вона залежить від стану здоров'я, характеру людини, її освіти, культури, виховання тощо.

4. Куріння та зловживання алкоголем

За оцінками ВООЗ на планеті сьогодні налічується один мільярд курців. На думку науковців, якщо наявні тенденції споживання тютюну збережуться, то в найближчі роки це призведе до смерті більше 500 мільйонів курців.

Загальновідомо, що куріння сприяє розвитку хронічних захворювань верхніх дихальних шляхів, серцево-судинної системи, шлунку, нирок тощо. Науковці вважають, що тільки в Україні ця шкідлива звичка у 825 тис. випадків стала причиною виникнення бронхіту, 980 тис. - ішемічної хвороби серця. Тобто курці хворіють у 3,5 раза частіше тих, хто не курить

Людина, яка щоденно викурює 20 цигарок, за 20 років вносить у легені разом із димом 6 кг сажі. Затятий курець протягом дня одержує дозу опромінення, яка в 7 разів перевищує максимально допустиму норму, що встановлена МАГАТЕ.

Встановлено, що кожна викурена цигарка скорочує тривалість життя курця на 8 хв.

Не менш шкідливе і небезпечне для здоров'я людини надмірне вживання алкоголю, яке набуло характеру епідемії.

Саме низка цих та інших негативних факторів і стала сьогодні причиною різкого зростання серцево-судинних, онкологічних захворювань. Саме ці хвороби - найнебезпечніші для сучасної людини, отримали назву хвороб цивілізації або чуми XX-XXI століття.

Сумна для людства закономірність проглядається, якщо аналізувати еволюцію життя на Землі: кожний біологічний вид, з'явившись і переживши пік свого розвитку, вмирає. Сьогодні на Землі живе не більше 0,01 % всіх видів, народжених еволюцією. Відомо достеменно і те, що кожний біологічний вид вмирає з однієї простої причини, а саме: змінюються умови життя, до яких він пристосований. Чи є людство щасливим винятком із цієї сумної закономірності? На превеликий жаль, поки що людство так організовує свою соціальну активність, що тільки прискорює свою загибель. Відомий французький еколог Рамад підсумовує свою працю „Основи прикладної екології” вельми красномовними словами: „Зараз, у кінці XX століття, - пише він, - ніхто не стане заперечувати, що тільки радикальні зміни взаємовідносин між людиною і природою, у тому числі й своєю особистою, дозволить нам уникнути долі динозаврів”. Стрімке зростання показників захворювань і смертності - перший дзвоник для людства, сигнал тривоги про початок вимирання. Чи вистачить людині розуму, здорового глузду і логіки не допустити цього? Питання, так би мовити, повисло в повітрі...

Таким чином, заняття фізичною культурою і спортом для сучасної людини, ведення нею здорового способу життя, - а він включає в себе не тільки заняття фізичними вправами, але й лінію поведінки людини в суспільстві, режим праці й відпочинку, режим сну, харчування тощо, - не вигадка мрійників, не данина моді: це потреба часу, вимога самого життя, якщо хочемо вижити й зберегтися як біологічний вид на Землі.