

СПОРТ ТА ДІДЖИТАЛІЗАЦІЯ: ХТО ПЕРЕМОЖЕ?

*Петренко Н. В., канд. пед. наук, завідувач кафедри фізичного виховання
Миколаївський національний аграрний університет*

В сучасному світі стрімкий розвиток світової цивілізації дає можливість широко поширювати електронні інформаційні мережі, які забирають багато вільного часу. Виникли зміни в усіх сферах суспільного життя: онлайн-робота або робота в офісі, створення відкритих дистанційних курсів, онлайнвебінари, квести, тобто «на місці», «сидячи» все це негативно впливає на здоров'я та самопочуття людини. Тому, на нашу думку, актуальним є проблема необхідності заняття фізичною культурою та спортом для всіх верств населення.

XXI століття характеризується значним технологічним проривом людства, розвитком діджиталізації, появою нових технологій, які повинні полегшити звичайне життя людей та дозволити більше часу приділяти нагальним потребам, а не звичним побутом справам. Попри те, що у людей з'явилося більше вільного часу, який можна використовувати в тому числі на заняття спортом, виникла проблема залежності людей від гаджетів, Інтернету, відповідно соціальних мереж тощо. Саме тому необхідно допомогти людям виробити звичку займатися спортом, вести здоровий спосіб життя, тобто піклуватися про власне здоров'я.

Відповідно до закону України від 24.12.1993 №3808-ХІІ «фізична культура – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя» [2].

Діджиталізацію необхідно розглядати з позиції комплементарності, що передбачає охоплення нею всіх процесів людської діяльності та суспільного життя, у тому числі і освіти. Сьогодні доводить, що вже створено технології дистанційного і веб-зорієнтованого навчання (веб-додатки, вебінари, веб-квести, веб-мультимедіа, веб-зорієтована система відкриті дистанційні курси, віртуальні лабораторії, тощо). Освіта орієнтується на діяльнісні, розвиваючі технології, які формують у молоді уміння вчитися, оперувати і управляти інформацією, швидко приймати рішення, пристосовуватись до потреб ринку праці (формування основні життєві компетенції) [3].

Ольга Камінська акцентує увагу на тому, що сьогодні Інтернет-залежність вважається однією з основних проблем сучасного суспільства. Найбільше підпадають під її вплив підлітки та молодь, для яких мережа Інтернет є джерелом для самовизначення й самоствердження, а обізнаність у новітніх інтернет-технологіях – можливістю підкреслити власну значущість у колі однолітків [2].

Кожна людина повинна вміти раціонально та виважено розподіляти свій час та використовувати його повною мірою [1]. На сьогодні за

результати опитування доросла людина в середньому витрачає на гаджети 45% власного часу. Це катастрофічні показники, адже це час протягом якого людина просто дивиться в монітор чи екран смартфона і фізично нічого не робить. Так як життя у сучасному світі неможливе без використання гаджетів та технологій, для збереження власного здоров'я необхідно людям раціонально розподілити власний час і включити в нього обов'язково заняття спортом та фізичною культурою.

Займатись фізичними вправами та вести здоровий спосіб життя необхідно тому, що відмінний фізичний стан це профілактика багатьох захворювань; психологічне розвантаження допомагає розслабитись та зняти напругу, звільнитися від стресу; можливість схуднути та підтримувати форму; розвивати свої фізичні здібності, навички; можливість реабілітації після хвороби чи нещасного випадку; подовження тривалості життя (як індивідуально, так і суспільства і цілому) - можливість довше залишатися молодими.

Сьогодні існує багато видів спорту та напрямків якими можна займатися і підтримувати власне здоров'я. Стає «модним» правильно харчуватися, займатися фітнесом, йогою, відвідувати заняття танців, басейн, їздити на велосипеді тощо. Але потрібно щоб заняття спортом та фізичною культурою підтримувалося на усіх рівнях: на роботі – обладнати безкоштовні спортзали для працівників; поруч з будинком – обладнати спортивні та дитячі майданчики (це завдання місцевих органів влади); в місті – розмежувати доріжки для велосипедів; в парках – створити ігрові майданчики (для гри в волейбол, теніс).

Отже, якщо об'єднати всі зусилля – допомога місцевих органів влади, керівництва на роботі та власне бажання людини, то можна використати сучасні технологічні здобутки для покращення та підтримання здоров'я населення на відповідному рівні та запобігання розвитку різноманітних хвороб.

Література:

1. Іванько О. А. Фізична культура і спорт як соціальна сфера діяльності людини. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2004. № 18. С. 138–143.
2. Камінська О. Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій молоді / О. Камінська // Нова педагогічна думка. - 2014. - № 1. - С. 178-182. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2014_1_57
3. Омельчук О. В. ДІДЖИТАЛІЗАЦІЯ СУСПІЛЬСТВА І ГАДЖЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ – ПОКОЛІННЯ DIGITALNATIVES / О. В. Омельчук, Л. М. Левіцька. // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Випуск 3 К (123) – 2020. – С. 296–300.
4. Про фізичну культуру і спорт: закон України від 24.12.1993 № 3808-ХІІ. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.