

Федорович О.В. к.пед.н. доцент, Сотник Ж. Г., к.н.фіз.вих., доцент
(Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка
Степана Дем'янчука, м. Рівне)

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ЗДОРОВА НАЦІЯ

Анотація: У статті досліджено роль фізичного виховання та спорту в організації здорового способу життя молоді, показано пагубність шкідливих звичок молодого покоління для його здоров'я, розкрито роль батьків та школи в забезпеченні рухової активності підлітків як способу підготовки їх до високопродуктивної праці в майбутньому.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізична культура, спорт, батьки, школа.

Аннотация: В статье исследована роль физического воспитания и спорта в организации здорового образа жизни молодежи, показана пагубность вредных привычек молодого поколения для его здоровья, раскрыта роль родителей и школы в обеспечении двигательной активности подростков как способа подготовки их к высокопроизводительному труду в будущем.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, родители, школа.

Annotation: In this article the role of physical education and sport in organization of healthy lifestyle of young people is studied; negative impact of bad habits on the younger generation and his health is shown; the role of parents and school in teenagers' physical activity maintenance as a way of their preparing for effective work in future is disclosed.

Keywords: healthy lifestyle, physical culture, sport, parents, school.

На початковому етапі будівництва незалежної української держави виховання національно свідомого фізичного і морально здорового покоління набуває особливого значення. Проблема загострюється ще й тим, що в останні роки збільшується кількість правопорушень серед дітей та молоді. Серед іншого, причинами цього явища є засоби масової інформації, зокрема телепередачі, в яких вбивства, порнографія, наркоманія стали звичним явищем, а також сімейне середовище, далеке від здорового способу життя.

У сучасній науковій літературі під здоровим способом життя розуміють всі ті позитивні напрацювання, що стосуються збереження, зміцнення здоров'я, виконання людиною всіх громадянських функцій через

діяльність з оздоровленням умов життя, праці та відпочинку і відповідають поняттям здоров'я – психічного, соціального і духовного. Без цього не можуть успішно розвиватися суспільство та держава.

Тому сьогодні питання пропагування здорового способу життя серед молоді набуває особливої актуальності.

Обґрунтуванню необхідності посилення серед молоді пропаганди здорового способу життя, залучення її до різноманітних форм фізичного виховання та спорту присвятили свої публікації В.С. Язловецький, Ю.М. Івасюта, В. Шерста, А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов, Т.Б. Кутек, Г.П. Грибан та ін. відомі вітчизняні вчені. Однак, ситуація в вихованні молоді не набула сталої тенденції до зменшення шкідливих звичок, що зумовило мету нашого дослідження.

Метою статті визначено дослідження ролі фізичного виховання і спорту в організації здорового способу життя молоді. Для досягнення визначеної мети в роботі вирішуються такі завдання:

– досліджується пагубний вплив та наслідки шкідливих звичок молодого покоління для його здоров'я;

– розкривається роль батьків та школи в забезпеченні рухової активності підлітків як способу підготовки їх до продуктивної праці в майбутньому.

З преси, аудіо-візуальних засобів все частіше можна почути про факти правопорушень і навіть злочинів серед дітей та молоді. Кожен п'ятий школяр в Україні у віці 11-12 років палить, а кожен другий вже спробував алкогольні напої. Такі дані оголосив міжнародний благодійний фонд «Україна 2000». Результати соціологічних досліджень свідчать про те, що 40 % хлопців і 20 % дівчат у віці 10 років вже знають смак алкоголю. У 12 років алкогольні напої спробували вже 50 % дітей, до 11 років 17 % школярів починають палити. В Україні понад мільйон підлітків уживають ліки, що містять наркотичні речовини («Колдакт», «Трамадол»), про що свідчать дані громадської організації Об'єднання «Молодь України».

Заклади охорони здоров'я в усьому світі, в тому числі і в Україні, прагнуть розвивати, охороняти та зміцнювати людське здоров'я. Цьому сприяє профілактичний характер сучасної медицини, розповсюдженість кваліфікованого лікування, широка мережа лікувально-профілактичних закладів (санаторіїв, профілакторіїв тощо). Особливе місце у системі охорони здоров'я належить фізичній культурі та спорту, а отже і фізичному вихованню.

Фізична культура – частина загальної культури суспільства, одна зі сфер соціальної діяльності, спрямованої на зміцнення здоров'я та розвиток фізичних здібностей людини. Основні показники стану фізичної культури в суспільстві – рівень здоров'я і фізичного розвитку населення, ступінь

використання фізичної культури у сфері виховання та освіти, у виробництві, побуті та спортивні досягнення.

На відміну від охорони здоров'я, фізична культура не має чітко визначеної області дії, вона призначена для всебічного розвитку людського тіла і духу. Іншими словами, якщо охорона здоров'я, як правило, бореться з наслідками негативних процесів, то фізична культура їх попереджає та допомагає уникнути [1].

Здоровий спосіб життя є невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини, але, водночас, й найпроблематичнішою складовою: чи дотримуватися засад здорового способу життя, чи ні – завжди залежить від більш чи менш свідомого вибору людини. Головними "ворогами" здорового способу життя можна назвати культурні забобони, деякі соціальні чинники (недостатня матеріальна забезпеченість тощо), а також так звані "шкідливі звички", які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу. Фізичне виховання покликане послабити та нейтралізувати ці негативні фактори, дія яких щороку призводить до зростання смертності та погіршення загального стану здоров'я населення України.

Організація дозвілля є одним із важливих завдань на шляху соціалізації молоді, адже заняття спортом, якому вона присвячує свій вільний час, конструктивно впливає на формування її особистісних інтелектуальних, моральних, культурних якостей та на фізичний розвиток. Нереалізованість надлишку вільного часу, відсутність сформованості культури дозвілля призводить до посилення негативних процесів у молодіжному середовищі (вживання алкоголю, наркотиків, спроби суїциду, агресія). Тому, проблема соціалізації молоді та підлітків сьогодні стоїть досить гостро у всьому світі, і викликає інтерес педагогів, вчених, соціальних працівників багатьох країн.

Те, що погіршення здоров'я молоді – основного і найпродуктивнішого носія генофонду нації – може призвести до демографічної катастрофи, не підлягає сумніву. Екологічна ситуація в Україні склалася так, що дослідники з сумом і розпачем свідчать: навряд чи навіть 5 % населення може бути визнане об'єктивно здоровим. Отже, під переважну більшість об'єктивно нездорових підпадає і більша частина молоді.

Ситуацію в Україні не можна назвати винятково поганою. Ані на Сході, ані на, ідеалізованому з деяких точок зору, Заході не вдалося досягти повної відмови від шкідливих звичок та іншої діяльності, що перешкоджає здоровому способу життя. Тому, з об'єктивними труднощами завжди необхідно боротися об'єктивними методами. На жаль, освітня система України робить наголос на загальному, масовому фізичному вихованні, яке сприймається більшістю учнів як невиправдане і необ'єктивне. В результаті фізичне виховання стає ще одним чинником психологічного тиску на учнів, що аж ніяк не сприяє здоровому способу

життя. Що ж стосується західного досвіду, то там майже скрізь проблема фізичного виховання вирішена за допомогою особистого підходу до учнів, проектування їхнього реального стану здоров'я на комплекс заходів, що мають бути щодо нього вжиті.

Слід відмітити, що, сьогодні фізична культура помітно втрачає своє ціннісне значення серед сучасної молоді. Діти, підлітки, молоді люди віддають перевагу телебаченню та комп'ютерам. Комерційні види спорту віддаляють реальні можливості занять фізичною культурою на задній план, що знижує інтерес до занять фізичною культурою, спортом та є однією з причин погіршення стану здоров'я сучасної молоді – майбутнього нашого суспільства.

Дитинство – найважливіший період у становленні організму людини, і саме в цей час закладається той самий запас міцності, від якого залежить подальше здоров'я населення. «Люди часто думають, що сидячий спосіб життя це синонім слабкої фізичної активності, – говорить представник міжнародного благодійного фонду «Україна 2000» Кейт Мендоза. – Але хтось може дотримуватись рекомендованого добового рівня активності, і при цьому продовжувати вести сидячий спосіб життя. Наприклад, в школі діти багато рухаються і отримують достатньо навантажень на уроках фізкультури і на перервах. А вдома годинами сидять біля телевізорів і комп'ютерів, що збільшує небезпеку подальшого розвитку багатьох хвороб, включаючи і рак, а також серцево-судинні недуги і діабет» [2; 3].

Здавалося б, у наведеному немає нічого неймовірного або надприродного, проте в нашій країні майже третину першокласників не можна назвати здоровими, а до кінця середньої школи кількість хворих дітей збільшується до 70 %. Для сьогоднішнього школяра не рідкістю є проблеми зі шлунком, зором, опорно-руховим апаратом.

Здорові діти – заслуга в першу чергу батьків. Харчування дітей має бути як можна більш різноманітним. В першу чергу вони повинні вживати овочі, фрукти і соки, особливо в холодну пору року.

Дуже важлива частина здорового способу життя – заняття спортом, активний спосіб життя. Просто чудово, якщо ваша дитина від природи є рухливою, не потрібно сварити її за непосидючість. Бажано перевести цю властивість характеру в позитивне русло – записати дитину в танцювальну студію або у спортивну секцію. Однак, набагато частіше сучасні діти страждають від нестачі фізичної активності – щоденні заняття в школі, а вдома – телевізор чи комп'ютер. Наслідки такої поведінки наздоженуть дитину вже в дорослому житті – надмірна вага, артеріальна гіпертонія, атеросклероз. Список можна продовжувати досить довго, а витoki його закладаються саме в дитинстві [4].

Про вирішення цієї проблеми якраз повинні подбати батьки. У сучасних мегаполісах стадіон, спортивний майданчик, та й просто місце

для ігор на вулиці не завжди доступні для дитини. Діти не мають умов для занять спортом. Але привчати до фізичних навантажень з самого народження – цілком під силу будь-якому батькові, навіть якщо це почати просто з щоденної зарядки. А коли дитина піде в садок або в школу, це завдання частково ляже і на вихователів та вчителів.

Також потрібно звернути увагу на процедури загартовування. Не обов'язково примушувати дитину «моржувати» або обливатися крижаною водою. Для початку необхідно гуляти з дитиною на вулиці якомога частіше. При цьому, одягати дитину потрібно так, щоб не обмежувати її рухи (особливо в зимовий час), та щоб вона змогла вільно бігати.

На батьках також лежить відповідальність за раціональну організацію позашкільного часу дитини. Надмірний тиск на дитину тут недоречний, але водночас не можна дозволяти їй байдикувати, не виконувати уроки або домашні справи. Найзручніше домашнє завдання виконувати після обіду і прогулянки (бажано тривалістю не менше півтори години). Починати домашню роботу слід з легших завдань. Водночас, необхідно зацікавити дитину, коли вона втягнеться в роботу та ускладнити завдання. Частиною здорового способу життя є також прогулянки дитини перед сном, що дозволить їй краще спати і отримати заряд більшої енергії.

Потрібно звертати увагу і на емоційний стан дитини. Дитяча психіка досить непередбачувана, і іноді створює ситуації, що переходять потім у проблеми з неврологією і з фізичним станом в цілому. Тому, необхідно пам'ятайте про те, що немає нічого гіршого для дитини, ніж чути суперечки батьків. Приємний психологічний клімат і доброзичливі стосунки в сім'ї – це величезний внесок у здоров'я дитини.

У сучасному суспільстві емоційні навантаження великі навіть для дорослої людини. Що вже говорити про маленьку дитину? Кількість інформації, що отримується дітьми в школі та з телевізора, постійно збільшується. На дітей чекає безліч навчальних дисциплін. Адаже батькам хочеться, щоб дитина ще й співала, танцювала, плавала або досконало знала англійську мову. Все це вимагає додаткового часу, зусиль. Однак, не слід вимагати від дитини неможливого, а тому необхідно зупинитися на одному-двох гуртках і надати дитині можливість самостійно вибирати заняття для свого майбутнього життя. Завдання батьків – зробити дитину щасливою. А для цього потрібно навчити її бути здоровою [5].

При цьому, фізичну культуру школяра слід розглядати більш широко, ніж заняття руховими вправами і процедурами загартовування. Поняття “фізична культура” включає ще й широке коло вимог щодо правильного режиму раціонального харчування, дотримання правил гігієни, вироблення корисних звичок. Можна сказати, що фізична культура школяра – це своєрідний принцип його ставлення до свого здоров'я, до розвитку і збереження можливостей свого організму. На основі цього принципу

будується повсякденне життя. Фізична культура, таким чином, стає складовою частиною загальної культури молоді.

Саме такі завдання фізичної культури закладені в шкільну навчальну програму. В ній ставиться вимога виховувати навички культури поведінки, а також формувати у школярів поняття про те, що турбота людини про своє здоров'я та фізичний розвиток є не тільки їх особистою справою, але й сприяє вивченню школярами теоретичних знань з фізичної культури, фізіології і гігієни. В них містяться основні положення щодо рухового режиму, а також особливостей занять фізичними вправами, їх значення для формування життєво важливих рухових навичок у школярів і підготовки їх до праці і захисту Батьківщини, щодо правил загартовування і необхідності дотримуватись гігієнічних вимог, щодо корисних і шкідливих для здоров'я людини звичок.

Принцип всебічного і гармонійного розвитку організму передбачає забезпечення планомірного й цілеспрямованого розвитку всіх його органів та систем і фізичних якостей особи. Правильне фізичне виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвитку дитини та вдосконаленню її рухових функцій. Організм всебічно розвивається, якщо систематично зазнає дії різноманітних фізичних навантажень, зокрема фізичних вправ. Відомо, що в організмі є понад 630 м'язів і 230 суглобів. Їх нормальне функціонування передбачає інтенсивне і систематичне навантаження кожного з них. Однак, у виконанні певної вправи бере участь лише обмежена кількість м'язів і суглобів. Тому для оптимального фізичного розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували функціонування всіх м'язів і суглобів.

Чим більше м'язів бере участь у виконанні конкретної фізичної вправи, тим істотніші фізіологічні (в органах) і біохімічні (в клітинах) зрушення відбуваються в організмі, тим ефективніший їх вплив на всебічний фізичний розвиток дитини.

Уроки фізичної культури є основною формою фізичного виховання учнів. Вони обов'язкові для всіх школярів (за винятком тих, хто за станом здоров'я віднесений до спеціальної медичної групи). Тому, уроки повинні активно сприяти успішному здійсненню позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання, формуванню в учнів інтересу і звички до занять фізичними вправами в повсякденному житті. Необхідно підвищувати вплив уроків фізкультури на вдосконалення інших форм фізичного виховання. Відомо, що навіть при якісному проведенні уроків їх безпосередній вплив на фізичний розвиток учнів недостатній. Науковими дослідженнями встановлено, що урок фізкультури забезпечує в середньому лише 11 % гігієнічної норми рухової активності школяра. У зв'язку з цим необхідно збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання учнів і фізкультурно-оздоровчої роботи.

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 питання, які потребують негайного вирішення.

Виходячи із зазначеного, актуальною проблемою сучасної педагогічної науки є пошук нових підходів до організації навчально-виховного процесу в школі, спрямованих на гуманізацію освіти, що забезпечить створення оптимальних умов для духовного зростання особистості, повноцінної реалізації психофізичних можливостей, збереження та зміцнення здоров'я.

За даними МОН України в 2006 р. в загальноосвітніх навчальних закладах навчальною роботою щодо формування здорового способу життя займалися 5060 психологів та соціальних працівників; 19394 вчителів біології; 14401 вихователів, які займались лише виховною роботою; 14185 педагогів-організаторів. Але ефективність цієї роботи потребує аналізу та оцінки. З огляду на сучасні життєві реалії (стрімке поширення наркоманії та інфікування на ВІЛ, послаблення виховної функції сім'ї та відповідальності батьків за виховання дітей, відсутність достатньої кількості педагогів, практичних психологів та соціальних працівників, які володіють новими технологіями профілактичної роботи) цей напрям виховання потребує пильної уваги і впровадження сучасних методів та підходів. Тому, сьогодні важливим і перспективним є завдання збереження, зміцнення здоров'я учнів, як за допомогою організації і здійснення особистісно-орієнтованого педагогічного процесу з урахуванням основних валеологічних принципів, так і виховання відповідального ставлення до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Однак, не у всіх школах та вузах питанню пропаганди здорового способу життя приділяється достатня увага, що зумовлює відсутність у багатьох студентів цілісної думки із зазначеної проблеми. Так, при дослідженні як розуміють здоровий спосіб життя студенти п'ятого курсу Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка С. Дем'янчука було виявлено неоднозначні результати.

При дослідженні 159 респондентів, людей різної статі та політичних переконань, віком від 20 до 40 років були отримані такі відповіді студентів щодо передбачуваного ними способу свого життя:

- а) мати високооплачувану роботу, гроші, бути ситим – бажає 17 відсотків респондентів;
- б) ніколи не вживати алкоголю, не палити, бути культурним – 22 відсотки опитаних;
- в) ніколи вживати алкоголь, не курити, дотримуватись морально-етичних норм – віддали найбільше голосів – 42 відсотки;

г) займатися фізичною культурою та спортом, фізичною працею та ін. – 19 відсотків.

Проте, вважають себе такими, що ведуть здоровий спосіб життя, набагато менше опитаних ніж тих, які дали собі протилежну оцінку. Це засвідчує, що для оздоровлення молодого покоління потрібно докласти багато зусиль зі сторони школи, батьків, культурно-освітніх працівників та лікарів.

В. О. Сухомлинський писав, що фізична культура повинна забезпечити свідоме ставлення підлітка до власного організму, виробити вміння берегти здоров'я, зміцнювати його правильним режимом праці, відпочинку, харчування, загартовувати фізичні і нервові сили, попереджувати захворювання. Власне ці рекомендації відомого українського педагога повинні стати цільовим орієнтиром для батьків та педагогів при вихованні підростаючого покоління, пропаганді серед школярів та студентів здорового способу життя, залучення їх до активного заняття фізичними видами спорту.

Поведені дослідження дозволяють зробити висновок, що запропоновані заходи дозволять активізувати форми фізичної підготовки учнів у загальноосвітніх середніх навчальних закладах та студентів у вищих гуманітарних навчальних закладах України, підвищити працездатність майбутніх працівників різних галузей національного господарства України та зменшити витрати держави на профілактику та запобігання шкідливих звичок серед населення, а також на лікування громадян хворих на туберкульоз, алкоголізм, наркоманію, інфекційні захворювання та інші хвороби, викликані обмеженістю рухової активності та нездоровим способом життя в молодості.

Подальші розвідки з цього питання повинні бути направлені на вивчення можливості залучення молоді з пагубними звичками до волонтерської роботи, що сприятиме їх соціальній реабілітації.

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с. 2. Козленко Н. А. Школьникам в привычку заниматься физкультурой / Н. А. Козленко. – К.: Радянська школа, 1985. 3. Новосельський В. Ф. Фізична культура і здоров'я школярів / В. Ф. Новосельський. – К.: Знання, 1984. 4. Огнистий А. В. Актуальні проблеми підготовки майбутніх вчителів-предметників до роботи з фізичного виховання у школі / А. В. Огнистий // Матеріали II Всеукраїнської наук.-практ. конф. „Здоров'я і освіта, проблеми та перспективи”. – Донецьк: ДонУ, 2002. – С. 249-252. 5. Ріпа М. Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе / М. Д. Ріпа. – М.: Просвещение, 1985.

Рецензент: д.пед.н. Поташнюк І. В.