

УДК 614 : 796.011.1

Мельничук Петро, ст. магістратури факультету здоров'я, фізичної культури і спорту; науковий керівник – к.пед.н, доцент Федорович О. В. (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

***Анотація.** У статті проаналізовано особливості формування здорового способу життя. Досліджено рухову активність як природну потребу організму людини. Охарактеризовано вплив фізичних вправ на покращення здоров'я і працездатності людини. Обґрунтовано позитивний вплив занять фізичною культурою на формування здорового способу життя дорослих та школярів.*

***Ключові слова:** здоровий спосіб життя, фізична культура, рухова активність, фізичне виховання.*

***Аннотация.** В статье проанализированы особенности формирования здорового образа жизни. Исследована двигательная активность как естественная потребность организма человека. Охарактеризовано влияние физических упражнений на улучшение здоровья и работоспособности человека. Обосновано положительное влияние занятий физической культурой на формирование здорового образа жизни взрослых и школьников.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая культура, двигательная активность, физическое воспитание.*

***Annotation.** The article analyzes the features of a healthy lifestyle formation. The motor activity as the natural need of the human body is studied. The influence of exercise on the improvement of health and human efficiency is characterized. It is substantiated positive effects of physical training on a healthy lifestyle of adults and students.*

***Keywords:** healthy lifestyle, physical culture, physical activity, physical education.*

Актуальність широкого застосування засобів фізичної культури у діяльності з формування здорового способу життя (ФЗСЖ) молоді в Україні зумовлена кількома міркуваннями.

По-перше, фізична культура в широкому розумінні (власне специфічна рухова активність, загартування організму за допомогою природних факторів, інші оздоровчо-гігієнічні процедури тощо) є неодмінною компонентою загальної культури людини і, відповідно, обов'язковою

складовою процесу виховання дітей і молоді. А робота щодо ФЗСЖ молоді багато в чому пов'язана саме із виховним аспектом розвитку особистості – формуванням змалку світоглядного пріоритету цінностей індивідуального і громадського здоров'я.

По друге, фізична культура сама по собі є потужним засобом формування, збереження і зміцнення здоров'я людини, яким не можна нехтувати, запроваджуючи діяльність щодо ФЗСЖ молоді.

По третє – одна з п'яти основних сфер, визначених Оттавською хартією стосовно діяльності з ФЗСЖ – це розвиток персональних навичок ведення здорового способу життя. А ними повинні бути не лише навички відмови від того, чого не треба робити (наприклад, заперечення аксіоматичних ризиків, які вважаються соціально неприйнятними в будь-якому цивілізованому суспільстві, – куріння, вживання алкоголю, наркотиків, безладний незахищений секс, надмірне нераціональне харчування тощо).

Під час проведення дослідження нами було опрацьовано праці О. Ю. Баладанова, який визначив актуальні проблеми збереження, зміцнення і покращення здоров'я школярів; В. Д. Бальсевича та Л. І. Лубишевої, які розглядали роль фізичної культури в здоровому стилі життя.

Метою нашої статті є дослідження ролі фізичної культури у формуванні здорового способу життя (ФЗСЖ) молоді України.

Рухова і фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, особливо в дитячому, підлітковому та юнацькому віці. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим.

Під час виконання фізичних вправ в організмі людини спрацьовують певні механізми, в результаті дії яких посилюються функції не тільки м'язів, але й дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем. Робота скелетних м'язів, які складають близько 40 % маси тіла, супроводжується посиленням припливом до них крові. У результаті м'язові волокна краще забезпечуються поживними речовинами і киснем, відбувається інтенсивне виведення з організму продуктів метаболізму (обміну речовин) і шлаків. Це, в свою чергу, сприяє збільшенню об'єму м'язів, сили їхнього скорочення і витривалості. Людина набуває красивої, привабливої статури, яка зразу вирізняє її серед оточуючих.

М'язові рухи, наслідком яких може бути формування, збереження та зміцнення фізичного здоров'я, найчастіше відбуваються під час:

а) трудового процесу, основною формою якого є виконання фізичної роботи;

б) активного відпочинку (рекреації), основною формою якого є пересування (рух) людини (на місцевості, у водному, повітряному середовищі за допомогою спеціальних засобів або без них, під час рухових ігор тощо);

в) регламентованих занять фізичною культурою та/або масовим спортом (його часто називають ще спортом для всіх);

г) регламентованих занять оздоровчо-лікувальною фізичною культурою (для осіб які перенесли захворювання або страждають на хронічні хвороби);

д) виконання рухових актів, вправ, які входять до складу систем оздоровлення.

Для того щоб усі ці варіанти рухової активності давали користь, а не шкоду організму, необхідно дотримуватися певних правил, неодноразово описаних у спеціальній літературі [1, с. 36–38]. По-перше, умови середовища, де здійснюється рух, повинні бути сприятливими для організму (чисте повітря, вода, комфортна температура, оптимально нормована сонячна радіація, безпека від можливого травмування тощо). По друге, повинно бути оптимально регламентоване фізичне навантаження, яке припадатиме на організм (за показниками тривалості, інтенсивності, формами виконання вправ тощо) відповідно до стану здоров'я, рівня фізичної і технічної підготовленості, віку і статі тих, хто займається. По третє, технічні засоби, інвентар, одяг, відповідність організації рухової діяльності відомим педагогічним принципам (поступовість, доступність тощо) – усе це повинно відповідати вимогам безпеки та гігієни, основам методики і організації занять фізичною культурою.

Фізична культура є частиною загальної культури людини, і як така включає не лише виконання власне фізичних вправ, а й здійснення заходів особистої гігієни (загартування організму, догляд за шкірою та іншими зовнішньо розташованими частинами й органами людського тіла, одягом, взуттям тощо, дотримання гігієнічних правил побутової поведінки й виконання фізичних вправ) та опанування певним обсягом знань щодо будови організму, основних принципів гігієни, рекреації, застосування фізичних навантажень.

За даними Академії педагогічних наук України, практично здоровими приходять до загальноосвітньої школи лише 15–20 % дітей. По закінченні школи таких залишається 5–7 % [2, с. 26–27].

Тому усе більшої уваги з огляду на нинішній стан здоров'я дітей і молоді України потребує таке відгалуження фізичної культури, як оздоровчо-лікувальна фізична культура – ефективний засіб лікування, підтримання, збереження і зміцнення здоров'я численних представників молодого покоління, які внаслідок перенесених хвороб, хронічних захворювань, інших причин мають ослаблене здоров'я.

Іншим відгалуженням фізичної культури правомірно, на думку авторів, вважати заняття молоді масовим спортом (спортом для всіх).

Адже, за великим рахунком, вони переслідують ті ж самі цілі, що й традиційні заняття фізичною культурою: поліпшити здоров'я, розвинути фізично, організувати дозвілля і спілкування, відвернути від шкідливих

звичок, інших проявів девіантної поведінки тощо. Відмінності полягають у ширшому виборі засобів рухової активності (зокрема, в масовому спорті часто тією чи іншою мірою використовуються сучасні, у тому числі екстремальні види спорту, популярні у молодіжному середовищі), деяких особливостях методики та організації занять, які передбачають наявність елемента змагань між учасниками. Наприклад, якщо кілька людей разом регулярно бігають вранці або ввечері протягом півгодини (або на визначену дистанцію, скажімо – 5 км) з метою поліпшення здоров'я, цей вид рухової активності входить до засобів фізичної культури. Але, якщо ця група людей, так само бігаючи заради поліпшення здоров'я, домовляється ще й визначити переможця за результатами цього бігу, такий варіант організації рухової активності буде вважатися засобом масового спорту.

Як результат, можна побудувати модель якості життя, що складається з дев'яти сфер, об'єднаних у три більш загальні категорії: «стан особистості» (фізичний, психологічний та психічний стани), «оточуюче середовище» (соціальне оточення, екологічне оточення, локальна громада), «наявна інфраструктура» (можливості власного розвитку, проведення вільного часу, наявність роботи та можливість працевлаштування). Кожна з цих складових розглядається як пропозиція певних «можливостей» для індивідів. А індивід може максимально скористатися такими можливостями заради досягнення добробуту. Таким чином, якість життя визначається як «ступінь задоволеності індивідом важливими можливостями його життя» [3, с. 54–58].

Зваживши всі аспекти у межах цієї парадигми щодо здорового способу життя, слід зазначити важливість таких питань:

- чи має індивід знання про здоровий спосіб життя;
- чи існують можливості отримати ці знання;
- чи знає індивід, де отримати необхідні або додаткові знання;
- чи доступні ці джерела для кожного;
- чи достатній рівень його підготовки, щоб скористатися знаннями;
- порівняння свого життя із принципами здорового способу життя;
- самооцінка необхідності змін у своєму житті та усвідомлення цієї необхідності;
- оцінка наявності об'єктивних (що не залежать від індивіда) можливостей для здорового способу життя;
- оцінка наявних суб'єктивних (що залежать від індивіда) можливостей для здорового способу життя;
- оцінка спроможності змінити суб'єктивні можливості, що заважає цим змінам, чи прагне сам індивід до цих змін, які умови необхідні, щоб змінити.

Певний досвід вивчення соціального самопочуття населення накопичений і українською соціологічною наукою. Найбільш ґрунтовні напрацювання зроблені протягом останніх років у межах дослідження суспільства, що

трансформується. Найбільш важливим є те, що соціальне самопочуття розглядається як інтегративний показник, що відбиває головні сфери життєдіяльності людини та емоційну оцінку людиною соціальної дійсності та власного місця в ній. Серед ґрунтовних наукових досліджень слід зазначити роботу Е. К. Глушкова, Н. М. Попової, Е. М. Улицької [4, с. 66].

Перелік емпіричних індикаторів умовно поділений на 11 сфер соціальної діяльності індивіда, кожна з яких обмежується рівним числом індикаторів:

- сфера соціальних відносин;
- сфера соціальної безпеки;
- сфера національних відносин;
- соціально-політична сфера;
- професійно-трудова сфера;
- інформаційно-культурна сфера;
- рекреаційно-культурна сфера;
- матеріально-побутова сфера (1-й рівень необхідності);
- матеріально-побутова сфера (2-й рівень – тобто предмети не першої необхідності);
- сфера міжособистісних стосунків;
- особистісна сфера (якості особи).

Отже, розглянуто основні компоненти чи складові здоров'я та здорового способу життя. Але вони не є рівнозначними. Крім того, не існує концепції кількісного виміру «здоров'я» як комплексного інтегрального показника. Якщо для оцінки фізичного здоров'я людини використовуються інформативні методики, які залежно від віку, статі, фізичного стану, функціональних можливостей організму, рівня підготовленості дозволяють віднести кожного індивіда до одного з п'яти рівнів фізичного розвитку, то для психічного, духовного та соціального здоров'я методи кількісних оцінок поки що тільки напрацьовується.

Термін «фізична культура» має декілька значень. Під ним розуміють втілення в самій людині результатів використання матеріальних і духовних цінностей, які відносяться до фізичної культури в широкому розумінні, а також засвоєні людиною фізкультурні знання, уміння, навички, які досягнуті на основі використаних засобів фізичного виховання, показники розвитку і т.д. [4, с. 55–56].

Такі задачі фізичної культури закладені в шкільній навчальній програмі. В ній ставиться завдання виховувати навички культури поведінки, а також формувати у школярів поняття про те, що турбота людини про своє здоров'я, фізичний розвиток і підготовленість є не тільки його особистою справою, але і сприяє вивченню школярами теоретичних знань із фізичної культури, фізіології та гігієни. В них зберігаються основні положення при руховому режимі, а також при особливостях занять фізичними вправами, їх значення в формуванні життєво важливих рухових

навичок у школярів і підготовки їх до праці і захисту Батьківщини, про правила загартовування і необхідність дотримання гігієнічних вимог, про корисні і шкідливі для здоров'я людини звички [4, с. 21–29].

Правильне фізичне виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвитку дитини та вдосконаленню її рухових функцій.

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.

Особливо велику увагу слід приділяти в школі оздоровчій роботі з ослабленими та хворими учнями. У позаурочний час з ними треба проводити спеціальні заняття з лікувальної фізкультури.

Спрямованість навчальної і позакласної роботи з фізичної культури на масове залучення учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом великою мірою сприяє зміцненню здоров'я вихованців школи, підвищенню рівня їхньої фізичної і розумової працездатності.

У зв'язку з цим вчені рекомендують відводити на кожному уроці, особливо третьому і наступних, 1–2 хв. для проведення фізкультхвилинки. Для цього перед її початком потрібно провітрити класну кімнату, а потім під керівництвом учителя учні повинні виконати ряд фізичних вправ. Особливу увагу потрібно приділяти тим вправам, які допомагають запобігти негативному впливу сидячого способу життя на фізичний розвиток дитини (порушенню постави і деформації будови тіла) та сприяють більшому насиченню організму киснем.

Здоров'я людини також великою мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у використанні оздоровчих сил природи (в тому числі й холоду) для зміцнення здоров'я й профілактики захворювань. Свідоме застосування загартовуючих процедур потребує від дитини певного рівня фізичної культури. Вона формується в учнів протягом усіх років навчання в школі шляхом роз'яснювання, переконання, організації практичної діяльності на уроках та в позакласній роботі.

Серед засобів фізкультурно-оздоровчої роботи дуже важливе значення мають гігієнічні умови. Сюди відноситься сталий режим дня, під яким

розуміється строго складений розпорядок повсякденного життя, раціонального розподілення часу праці і відпочинку, сну і харчування.

Точне виконання режиму дня виховує в людини такі цінні якості, як дисциплінованість, акуратність і організованість. Тому у режим дня школяра повинні входити: ранкова гімнастика з водною процедурою. В режимі дня також передбачається строгий порядок і час для харчування, відпочинку і підготовки до сну.

Таким чином, із вищесказаного витікає, що формування у школярів здорового способу життя включає:

- виховання в учнів інтересу до занять фізичними вправами;
- озброєння їх знаннями з фізичної культури, фізіології та гігієни людини і вироблення на їхній основі переконань в необхідності систематично займатись фізкультурою;
- практичне навчання учнів кожен день самостійно займатись фізичними вправами в режимі шкільного й позашкільного часу.

Проведені дослідження дозволяють стверджувати, що формування свідомого та відповідального відношення до здоров'я має починатися з раннього дитинства, поступово входити до системи світогляду, ставати складовою частиною загальної культури, духовного світу людини.

Результати нашого дослідження будуть корисними для проведення тренінгів з питань розробки та впровадження оздоровчо-фізкультурного напрямку роботи за проектами формування здорового способу життя молоді, для активістів громадських організацій та фахівців, які працюють у місцевих організаціях, установах, закладах та органах охорони здоров'я, освіти і науки, сім'ї та молоді, культури і мистецтва, фізичної культури і спорту, центрах соціальних служб для молоді тощо.

1. Изуткин Д. А. Формирование здорового образа жизни / Д. А. Изуткин // Сов. охрана здоровья. – 2004. – № 4. – С.46–48.
2. Нілуашев С. Фізичне виховання і здоров'я / С. Нілушаев // Фізична культура в школі. – 2003. – № 3. – С. – 2–4.
3. Бальсевич В. Д. Цінності фізичної культури в здоровому стилі життя / В. Д. Бальсевич, Л. И. Лубишева // Теорія і практика фізичної культури. – 2004. – № 4. – С. 3–5.
4. Марков В. В. Основи здорового способу життя і профілактика хвороб / В. В. Марков. – М. : Академія, 2001. – 320 с.