

5. Основы психологии: Практикум. Ред.-сост. Л.Д.Столяренко. Изд. 3-е, доп. и переработ. – Ростов-на-Дону “Феникс”, 2002. – С. 342.
6. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. – К.: Здоров’я, 1980. – 336 с.
7. Ярмаченко М. Педагогічний словник. – К.: Педагогічна думка, 2001. – 514 с.

Annotation. Determination the components of system in the process of physical self-perfection. In the article described the components of system in the process of self-government, self-regulation, physical self-perfection.

Keywords: self-government, self-regulation, physical self-perfection.

Отримано 29.09.2008 р.

УДК 371.7:613

Нечаєв В.О., старший викладач,
Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ І СЬОГОДЕННЯ

Анотація. Стаття підпорядковує проблеми здорового способу життя у нинішньому суспільстві, які потребують зміни підходів до освіти, соціокультурної політики держави та її турботу про оздоровлення населення.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізична культура, турбота держави.

Актуальність. Актуальність проблеми, що розглядається у даній статті, важко переоцінити. Закінчилось бурхливе ХХ століття, надзвичайне воно тим, що людство, досягнувши величезних технічних успіхів, опинилось перед фактом, що здоровіше воно не стало, а навпаки, збільшилась кількість негативних чинників та посилюється їх негативний вплив. У сучасному світі відбувається напружений пошук нових людських орієнтирів, прогресивних шляхів розвитку, переорієнтуванні усієї освіти на розвиток особистості, її можливостей і якостей, у яких здоров’я особистості, як і нації в цілому, були б пріоритетними.

В сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація із станом здоров’я підростаючого покоління. Майже 90% учнів мають відхилення у здоров’ї, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку, близько 60% – мають низький рівень фізичного розвитку [4].

Проблема здоров’я людини стала сьогодні однією з найбільш актуальних, оскільки стан громадського здоров’я виступає важливим показником збереження і розвитку людського потенціалу будь-якої країни. В останнє десятиріччя виявляються стійкі негативні зміни в стані здоров’я населення України, особливо яскраво виражені у дітей та підлітків, поширення захворювань серед яких зросла більш ніж в 1,5 рази [6].

Стає зрозумілою стурбованість суспільства і держави здоров’ям підростаючої популяції, що визначає в найближчі і віддалені роки трудовий потенціал,

відтворення і здоров'я майбутніх поколінь. Особливо загрозово виглядає популяція у сільській місцевості. Так, за останні декілька років в 2,7 тис. сіл України не було народжено жодної дитини, в 1,4 тис. сіл немає молоді у віці 16-28 років, 229 сіл взагалі спустіли [7].

Останнім часом активізувалась увага вчених до дослідження питань ЗСЖ. За висновками багатьох досліджень стверджується, що серед об'єктивних і суб'єктивних причин різкого зниження рівня здоров'я громадян нашої країни основними є такі:

- глибока соціально-економічна криза;
- глобально-економічні проблеми;
- слабка матеріально-технічна база навчальних та оздоровчих закладів;
- недосконала структура системи охорони здоров'я;
- відсутність у багатьох людей пріоритету здоров'я та мотивації до ведення здорового способу життя як провідного чинника збереження й зміцнення здоров'я;
- фінансові труднощі, пов'язані з придбанням якісного шкільного обладнання;
- відсутність у навчальних закладах оптимального повітряно-теплого і світлового режимів;
- розумові і фізичні перевантаження розкладом занять тощо.

Виходячи з визначених вище проблем, виникла необхідність виявлення причин та вироблення рекомендацій щодо впровадження здорового способу життя в усіх вікових групах населення.

Мета дослідження полягала у подальшому вивченні проблем формування здорового способу життя серед населення та виявлення основних причин, які гальмують цей процес.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження методи математичної статистики.

Завдання дослідження:

- визначити основні чинники, які б сформували здоровий спосіб життя як систему;
- виявити причини, які гальмують впровадження ЗСЖ серед населення;

Результати дослідження. На сьогоднішній день немає загальноприйнятих методик оцінки здоров'я людей. Ще у 1975 р. М.Амосов пропонував оцінювати рівень здоров'я за коефіцієнтом резерву [Амосов]. В основі здорового способу життя (ЗСЖ) лежать як біологічні, так і соціальні принципи (С.В.Попов, 1998).

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи дані літературних джерел, є очевидним надто мала кількість фундаментальних суспільно-педагогічних досліджень, які розглядали б формування здорового способу життя (ЗСЖ) як комплексну систему освітньо-виховних заходів, у яких бере участь не лише індивідум, який турбується про своє здоров'я, але й держава, яка дбає про здоров'я свого народу [1].

Це потребує наукового забезпечення комплексного підходу до реалізації розвиваючої, виховної та оздоровчої функції освіти. Адже існуюча сьогодні у нашій країні система шкільного навчання не формує необхідної мотивації до ЗСЖ, і знання школярів про ЗСЖ, на жаль не стали їх переконанням. Основною причиною цього, на думку Г.К.Зайцева (1995), є те, що рекомендації по ЗСЖ нав'язуються дітям частіше всього в навчально-категоричній формі. Окрім того, й дорослі різко дотримуються таких порад в повсякденному житті, а діти це добре бачать [3,9].

За результатами проведених нами досліджень на базі ЗОШ №7,14,15,16,17 м. Кам'янець-Подільського було виявлено, що більшість учнів молодших класів не володіє необхідними знаннями і не проявляє готовності до застосування набутих знань у житті.

Таблиця 1

Результатами відповідей учнів про дотримання режиму дня

Режимні моменти	Виконують	Виконують нерегулярно	Не виконують
Ранкова гімнастика	11,5	24,2	64,3
Фізкультхвилинка	30,2	67,1	2,7
Загартовувальні процедури	21,8	27,3	50,9
Догляд за зубами	66,5	21,0	12,5
Середній відсоток	29	30,5	35

Аналіз показав, що така звичка, як паління, немає поширення серед дітей молодшого шкільного віку (поодинокі випадки). Неактуальною стала така шкідлива звичка, як переїдання, через різке зниження матеріального рівня переважної частини сімей.

Також в результаті проведених зрізів нами встановлено, що основну інформацію про здоров'я людини та способи його збереження учні отримують на уроках з різних предметів. Формування навичок та умінь, необхідних для здоров'я, – на уроках фізкультури рухливих ігор під час перерв, в ході спортивних змагань. Але на всю цю роботу відводиться лише 10% від загальної кількості спланованої роботи учителів шкіл.

Також отримано дані, що найбільший вплив на формування здорового способу життя мають батьки (35,6%), поради вчителів (20,3%), перегляд телепередач (15,3%), приклад друзів (10,2%), приклад родичів (11,2%), читання навчальних посібників (7,5%).

Проведення анкетування серед батьків показало, що більшість з них (98,6%) позитивно ставляться до зміцнення здоров'я своїх дітей, однак тільки 11,3% з них займаються фізичними вправами, 64% батьків – займаються несистематично, 24,2% – не займаються зовсім. Наведені нами результати дослідження про рівень знань молодших школярів щодо формування ЗСЖ майже віддзеркалюють рівень знань старшокласників та ототожнюють їх рівень знань до ЗСЖ.

Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття) наголошує, що існуюча в Україні система освіти перебуває в стані, що не задовольняє вимог, які постають перед нею. Це проявляється передусім у невідповідності освіти запитам особистості та суспільним потребам. Звідси – необхідність вироблення в Україні цілісної програми для забезпечення розвитку усієї галузі в цілому [1].

Поки що, у науковій літературі має місце низка досліджень, що розглядає зазначену проблему з точки зору фізкультурної активності різних соціально-демографічних груп суспільства спонукальних мотивів до занять фізичними вправами, ролі фізичної культури і спорту у зміцненні здоров'я, підвищення фізичних можливостей і всебічного розвитку особистості. Разом з тим їх кількість недостатня, вони мають фрагментарний характер. Крім того, за аналізом

літературних джерел є очевидним, що різні чинники здорового способу життя розглядаються ізольовано один від одного, не враховується їх взаємозв'язок і взаємообумовленість. Основна увага науковців спрямована за такими напрямками досліджень:

- формування знань про ЗСЖ у школярів;
- формування мотиваційних потреб до ЗСЖ у студентів;
- проблеми рухової активності до ЗСЖ дорослого населення різних вікових груп;
- створення клубних форм проведення фізкультурно-оздоровчої роботи, як засобу формування ЗСЖ серед школярів та дорослого населення;
- важливість впорядкованого розпорядку дня для дотримання ЗСЖ;
- виховання потреб до рухової активності та значення самовиховання до ЗСЖ;
- родинна педагогіка і здоровий спосіб життя;
- засоби масової інформації як засіб пропаганди здорового способу життя.

Велике значення у контексті перелічених вище проблем дослідження неабияке місце має наявність спортивної бази, її забезпеченість сучасним інвентарем та обладнанням. При організації різних видів занять оздоровчого та силового спрямування у фітнес-клубах комп'ютеризація має зайняти чільне місце [4]. Так, за твердженням С.С.Акоп'яна, велике значення має фактор спрямованості особистості на самовдосконалення, загальний рівень фізичної культури при цьому зростає майже вдвоє.

На жаль, через відсутність належної спортивної бази у навчальних закладах, достатньої кількості спортивних майданчиків та інших спортивних споруд за місцем проживання молоді, фахівці з фізичної культури, реалізуючи питання державної політики, що містяться у національній доктрині розвитку освіти, зобов'язані прививати потреби до рухової активності і здорового способу життя шляхом проведення теоретичних занять, отримуючи тим самим стійкий інтерес до фізичної активності.

Разом з тим, на формування певного способу життя людини впливають конкретні соціальні чинники. За умови більш-менш однакового рівня потреб кожна особистість має свій індивідуальний спосіб їх втілення, тому поведінка людей різна і обумовлюється вона багатьма чинниками.

На досягнення мети у формуванні стійкого інтересу до занять фізичною культурою, формування потреби у фізичному вдосконаленні та веденні здорового способу життя мали б відіграти державні ЗМІ. Як свідчать окремі дослідження, молодь та підлітки отримують інформацію про здоровий спосіб життя з каналів телебачення – 60%: радіомовлення – 25%; газети, журнали, наочна реклама – 15%. Проте не можна не відмітити, що саме в останнє десятиліття ЗМІ не сповна виконують соціальне замовлення по формуванню у населення здорового способу життя.

Головною проблемою негативного впливу ЗМІ на спосіб життя як молоді людини, так і дорослого населення є те, що сьогодні телебачення, радіо формують спосіб життя, в якому палити, пити, мати випадкові сексуальні контакти, – це «круто».

Більш актуальною на усіх каналах українського телебачення сьогодні є реклама «користі» від вживання «чудодійних напоїв»: пива «Оболонь», «Чернігівське», «Львівське», «Рогань», «Ставучич» тощо, та безліч горілчаних напоїв «Nemiroff», «Medoff», «Vlagoff», «Біленька» та їм подібні під заохочувальні мелодії «...весело там, де Біленька!».

Діяльність ЗМІ в цілому повинна розглядатись як окремий напрям у формуванні здорового способу життя населення.

В контексті досліджуваної проблеми сучасного суспільства, всередині якого маніфестує криза здоров'я [8], особливого значення набуває підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури саме з оздоровчим типом мислення, здатних формувати в молоді мотивації до здорового способу життя та гармонійного розвитку.

На наш погляд, сьогодні держава в особі МОН України, надає значення якісній підготовці кваліфікованих фахівців з фізичної культури і спорту, які здатні виконувати соціальне замовлення по зміцненню здоров'я молоді та дорослого населення.

Аналізуючи навчальні плани підготовки ОКР «спеціаліст», діючі на факультеті фізичної культури ВНЗ до 1998 року, та введення нових планів (зі змінами та доповненнями упродовж 4-х років) ступеневої освіти (бакалавр спеціаліст, магістр) у 2002 році, на основі державних стандартів, відбулись значні зміни. Так, за старим планом ОКР «спеціаліст» готувався 4 роки і вивчав понад 40 дисциплін. За новим планом «спеціаліста» готують 5 років і вивчає він більше 60 дисциплін. До циклу професійно-спрямованих дисциплін введено такі дисципліни, як «Основи медзнань», «Рекреаційний туризм», «Адаптивна фізична культура», «Фітотерапія», «Охорона праці в галузі», «Оздоровчі системи», «Оздоровчий фітнес» та ряд інших, які значно розширюють коло знань фахівця з фізичної культури у напрямку валеологізації та оздоровчого фітнесу.

Одним з вагомих кроків до пришвидшення удосконалення педагогічного процесу та підвищення якості підготовки висококваліфікованих фахівців у сфері фізичної культури і спорту, є залучення вищих навчальних закладів до Болонського процесу, які започаткувало МОН України.

На нашу думку, сьогоднішній фахівець краще підготовлений до роботи в школі, може працювати у фітнес-клубах, проводити оздоровчі заняття з людьми різних вікових груп та бути пропагандистом здорового способу життя.

На наш погляд, рівень матеріально-технічного забезпечення навчально-тренувального процесу навчальних закладів сьогодні значно відстає від рівня знань та професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту.

Висновки

1. Учнівській та студентській молоді в навчальних закладах необхідно створити мотиваційне та практичне підґрунтя до активної рухової діяльності, яке б дозволило сформувати стійкі переконання пріоритетності питань особистого здоров'я, високої працездатності та довголіття.

2. Дослідження також показало, що більшість батьків (98,6%) позитивно ставляться до проблем зміцнення здоров'я своїх дітей, але їх обізнаність з питань ЗСЖ та особистий приклад знаходиться на досить низькому рівні.

3. Спостерігається відсутність фундаментальних суспільно-педагогічних досліджень, які глибше вивчили б проблеми оздоровлення населення. Їх кількість недостатня, вони мають фрагментарний характер.

4. За висновками багатьох дослідників назріває необхідність вироблення в Україні цілісної Програми оздоровлення нації, до якої увійшли б питання фізкультурно-валеологічної освіти.

5. Актуальною є повсякчасна роз'яснювальна робота серед дорослих та дітей щодо правильного сприйняття величезного потоку рекламних роликів ЗМІ, які у багатьох випадках є просто шкідливими, рекламуючи спиртні напої, цигарки та жорстокий, замість здорового, спосіб життя.

Summery: The article covers the problems of healthy life-style in a modern society which require changes in state approach to education, social and cultural policy and its concern for invigoration of the nation.

Key words: life-style, system approach, state concern, physical training.

Список використаних джерел

1. Арзютов Г.М., Андропова Л.Ф., Гуска М.Б., Гаркова О.В. Формування валеологічних знань студентської молоді засобами освіти – змістовний засіб формування здорового способу життя // Наукові праці Кам'янець-Подільського державного університету: Проблеми теорії і методики фізичного виховання, олімпійського та професійного спорту. – Випуск 5. – Кам'янець-Подільський, 2007. – 256 с.
2. Медико-біологічні основи валеології / Під заг. редакцією П.Д.Плахтія. Кам'янець-Подільський, 2000. – 408 с.
3. Концепція «Сім'я і родинне виховання» / В.Г.Постовий, П.М.Щербань, Т.Ф.Алексеєнко, О.М.Докуніна // Рідна школа. – 1996. – №11-12. – С.15-20.
4. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. – 1998. – №2. – С.2-7.
5. Ільїн В.С. Проблема формування мотивації у школярів. – К., 1999. – 128 с.
6. Основи здоров'я і фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К.: Початкова школа, 2001. – 112 с.
7. Сільська молодь України в період політичних та економічних трансформацій: настрої орієнтації, сподівання. – К., 2001.
8. Страшко С.В., Гриньова М.В., Мороз І.В. Міненко А.О. Методика викладання основ здоров'я, валеології та безпеки життєдіяльності // Навчальна програма. – К.: Освіта України, 2005. – 16 с.
9. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – К., 2003. – 44 с.
10. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». – К., 1998.
11. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.Я.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. – К.: Б.В., 2000. – 207 с.

Отримано 23.09.2008 р.