

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 248 с.
2. Григоренко В.Г. Логические аспекты обоснования понятия «дифференциально-интегральных оптимумов физической нагрузки» в практике физического совершенствования человека // Теоретико-методологические вопросы понятийного аппарата физической культуры и спорта. – Малаховка, 1981. – С. 43-44.
3. Григоренко В.Г. Профессионально-педагогическая мотивация и технология ее развития. – О.: Изд-во ЮГПУ им. К.Д. Ушинского, 2003. – 167 с.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М.: ФиС, 1989. – 224 с.
5. Круцевич Т.Ю. Методы исследования здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олімпійська література, 1999. – 232 с.
6. Марков В.В. Аэробный тренинг в программе оздоровления человека // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи: Матеріали Всеукр. наук.-метод. конф. – Донецьк: ДОН НУ, 2001. – С. 178-181.
7. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес / Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

The evaluation of the effectiveness of the innovational system of physical education of pupils of comprehensive school using of the aerobic technology.

In the article the system of physical education of pupils using the aerobic health-related technology is scientifically proved. Theoretical and methodical statements of optimization the system and criteria of evaluating its effectiveness are represented.

Key words: step-aerobic, football-aerobic, combine-aerobic, miotonic reflexes, optimization, motivation, stages of influence. 10

Отримано 30.09.2008 р.

УДК 613

**Райтаровська І.В., викладач
Нестеряк А.В., магістр,**

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

НАБУТТЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ – НЕОБХІДНІСТЬ СЬОГОДЕННЯ

Анотація. В статті зроблено спробу обґрунтування необхідності ведення здорового способу життя.

Ключові слова: фізична діяльність, здоровий спосіб життя, стан здоров'я.

Актуальність. Здоров'я дітей і підлітків у будь-яких соціально-економічних і політичних ситуаціях є найактуальнішою проблемою і предметом першочергової

важливості. Нація, що не дбає про здоров'я своїх дітей, приречена на вимирання. Дитяче здоров'я не може бути принесеним у жертву хворій економіці, ні руйнуванню моральних основ суспільства.

Серед завдань реформування освіти особливо актуальною є проблема забезпечення в школі умов для реалізації її оздоровчої функції. Це зумовило як погіршення стану здоров'я дітей (50% – функціональні відхилення в роботі різних систем організму, 26% – відхилення серцево-судинної системи, 17% – захворювання травлення; 7% – захворювання ендокринної системи), так і вимогами нормативно-директивних документів.

За статистичними даними, в Україні практично здоровими закінчують школу лише 5 – 7% учнів. Більшість дітей, прийшовши до школи, вже мають певний діагноз, тому одним із головних завдань сучасної школи має бути підтримання та поліпшення здоров'я дітей. Для реалізації завдання в українській школі запроваджено вивчення курсу «Основи здоров'я» відповідно до програми, затвердженої Міністерством освіти і науки України, в якій передбачено розкриття основних методів і засобів формування здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичної, психічної, соціальної і духовної складових здоров'я.

Мета дослідження полягає у систематизації наукових даних стосовно необхідності ведення здорового способу життя.

Результати дослідження. Державна політика у сфері фізичної культури спрямована на створення необхідних умов для: оптимальної рухової активності кожної людини впродовж усього життя як найважливішого чинника навичок здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, навичок культурного й активного відпочинку, максимальної реалізації здібностей обдарованих осіб у спорті, збільшення досягнень у формуванні в громадян України почуття гордості за свою країну, підвищення авторитету держави у світовому спортивному русі.

За даними державної статистики, 13 % наших співгромадян долучено до фізичної культури та спорту. Аналіз рівня охоплення населення масовим спортом у регіонах України засвідчує, що найнижчими є показники у Львівській (7,8 %), Черкаській (8,5 %), Рівненській (8,8 %), Луганській (9,3 %) та Житомирській (9,7 %) областях.

Згідно результатів спеціальних досліджень, під керівництвом тренера або інструктора у спортивних клубах, фітнес-центрах зі сплатою наданих послуг займається 4 % населення. Лише кожен п'ятдесятій мешканець України бере участь у спортивних змаганнях.

Гіподинамія стала характерною для більшості людей працездатного та похилого віку (відповідно 92 – 94 % та 96 – 97 %). Люди рухаються все менше, у чому причина? Це результат неправильного виховання. Значна кількість дітей (до 80 %) має відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я. Ситуація загострюється через зростаючу популярність у дитячому та молодіжному середовищі привабливих видів нефізичної діяльності (ігрові автомати, комп'ютерні ігри тощо). Наприклад, щоб проїхати 1-2 км, учні стоять годину на автобусній зупинці, на перерві сидять за партою, хоча можна пострибати на шкільному подвір'ї, кілька годин поспіль дивляться телевізор. Над людством нависла тінь гіподинамії (недостатньої рухової активності), що породила чимало хвороб цивілізації. Ознаки гіподинамії: в'ялість, дратівливість, поганий апетит, швидка втомлюваність, з'являються зміни у м'язах і серці. У малорухливих людей розвивається атеросклероз (ураження кровоносних судин, відкладання на їхніх

стінках жирових бляшок), що призводить до порушення пам'яті. Тому такі учні все забувають, погано навчаються, зменшується їхня фізична активність і водночас збільшується кількість спожитої їжі, а це призводить до **ожиріння**. А хто зовсім не любить рухатись, не ходить на уроки фізичної культури, не займається спортом, страждає на такі захворювання: **остеохондроз** – порушення обміну речовин організму, зміна форми хребців, сильні болі в попереку, шийних хребцях, поява хрусту при рухах голови та тулуба; цироз печінки (печінка починає розкладатись, погано функціонує, бо у жовчному міхурі утворюються камінці); гіпертонія (шум у вухах, мушки перед очима, підвищений тиск, головні болі); інфаркт (омертвіння серцевого м'яза); невроз (порушення функцій нервової системи, постійна роздратованість, поганий сон і пам'ять).

Чим ризикує нація через проблеми у сфері фізичної культури і спорту? Передусім визнаємо, що низький рівень оздоровчої рухової активності населення стримує формування здорового способу життя, від якого на 60 % залежить стан здоров'я людини, внесок медицини у цьому випадку складає 8-10% (за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я).

З давніх-давен відома мудрість: «Рух здатний замінити будь-які ліки, але всі ліки світу не здатні замінити лікувальної дії руху!»,

Загострення екологічного становища, вади соціального захисту, проблеми охорони здоров'я та низький рівень фізичної культури населення зумовлюють напружену демографічну ситуацію в Україні. За твердженням фахівців, 40% чоловіків та кожна десята жінка, не доживають до 60 років. За середньою тривалістю життя Україна посідає майже соте місце у світі, чим суттєво поступається більшості країн Європи.

Різниця у тривалості життя в Україні та країнах Західної Європи становить для чоловіків майже 13, а жінок – 8 років. Показники смертності від хвороб системи кровообігу в українців найвищі серед європейців.

У зв'язку з відсутністю традицій здорового способу життя та активного дозвілля, виховання молоді на прикладах уславлених вітчизняних спортсменів, для українського суспільства гострою проблемою залишається широке розповсюдження тютюнокуріння, зловживання алкоголем, вживання наркотиків. Як наслідок, зростають антигромадські прояви та загострюється криміногенна ситуація, особливо у молодіжному середовищі.

Поміркуємо, яким чином рекламники маніпулюють свідомістю курців? Що ми завжди бачимо у рекламі тютюнових виробів? Красивих, молодих, здорових і задоволених людей. Куріння в рекламі – ніколи не заважає тим, хто оточує курців. Закуривши, людина винагороджує себе за якусь добре виконану важливу і потрібну справу. Якщо ти куриш, головне – обрати потрібний сорт цигарок. Чого ми ніколи не побачимо у рекламі тютюнових виробів? Хворих, нещасних людей з тремтливими, жовтими від тютюну пальцями. Дітей, родичів і сусідів курця, яким заважає і послаблює здоров'я тютюновий дим. Людину, що курить під час сварки, після програшу, у ситуації безвиході тощо. Хворих, які гірко шкодують, що своєчасно не кинули курити. Як позбутись цієї згубної звички? Не розпочинати курити. А якщо куриш – звернутися до лікаря за допомогою. Бо це хвороба, а хворобу слід лікувати.

Висновок

Отже, здоровий спосіб життя – це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей. Якщо кожен дотримується його, то буде... здоровим! Гармонійно розвинена людина – завжди духовно, фізично,

психічно здорова, вона наділена високими моральними якостями. Саме такі складові здоров'я необхідно розвивати, укріплювати, формувати в молоді. Бажаємо усім здоров'я!

Список використаних джерел

1. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. – М.: Просвещение, 1968. – 136 с.
2. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека – СПб.: МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.
3. Вайнер Э.Н. Реформа общеобразовательной школы и проблема здоровья учащихся // Здоровье и образование: Материалы II Международного конгресса валеологов и IV Всероссийской научно-практической конференции «Педагогические проблемы валеологии» / Под редакцией проф. В.В. Колбанова, СПб. – 2000. – С. 118-119.
4. Вільчковський Є.С., Козленко М.П., Цвек С.В. Система фізичного виховання молодших школярів: Для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти I-II рівнів акредитації: Навчально-методичний посібник. – К.: ІЗМН, 1988. – 232 с.
5. Виховання фізичної культури в сім'ї: Методичні рекомендації класним керівникам, вчителям фізичної культури та батькам / Укл. А.А. Комаар. – К.: ІСДО, 1993. – 24 с.
6. Виступ заступника міністра у справах сім'ї, молоді та спорту М.В.Дутчака з професорсько – викладацьким складом і студентами Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова // Основи здоров'я та фізична культура. – № 9. – 2006. – С. 2-5
7. Здоровье-21: Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ: Введение // Европейская серия по достижению для всех. – 2007. – № 5. – С. 40-54.
8. Піндер Л. Новий погляд на структуру: Вивчення становища щодо розвитку політики пропагування здоров'я в Канаді // Пропагування здоров'я: Т. 3. – 1988. – С. 205-212.
9. Мишаров А.З., Камалетдинов В.Г., Харитонов В.И., Кубицкий С.И. Физическая культура и валеология в жизни детей (основы знаний, учений и навыков). – Челябинск, 1988. – 256 с.
10. Харитонов В.И., Бажанова М.В., Исаев А.П., Мишаров Н.З., Кубицкий С.И. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся. – Челябинск, 1999. – С. 3-2, 456-459.

Annotation. In the article the attempt of ground is done necessity of conduct of healthy way of life.

Keywords: physical activity, healthy way of life, state of health.

Отримано 24.09.2008 р.