Юлія Зайцева
(Полтава, Україна)

ЦІННІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЯК ФАКТОРУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

У статті визначено сутність та поняття здорового способу життя, виокремлено основні компоненти, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного. Виділено роль фізичної активності як основного чинника у формуванні здорового способу життя особистості.

Ключові слова: *фізична культура, спорт, здоров'я, спосіб життя, здоровий спосіб життя, студент, рухова активність.*

В статье определена сущность и понятие здорового образа жизни, выделено основные компоненты, которые касаются всех сфер здоровья – физического, психического, социального и духовного. Выделено роль физической активности как основного фактора в формировании здорового образа жизни личности.

Ключевые слова*: физическая культура, спорт, здоровье, способ жизни, здоровый способ жизни, студент, двигательная активность.*

In the article the essence and the concept of a healthy way of life, the major components related to all the spheres of health– physical, mental, social and spiritual are defined. The role of physical activity as a key factor in the formation of a healthy way of life of a person is highlighted.

Keywords: *physical culture, sports, health, way of life, a healthy way of life, a student, physical activity.*

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується зниженням рівня здоров’я підростаючого покоління. Учні схильні до зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження, до функціональних відхилень в діяльності різних систем організму, опорно-рухового апарату, погіршення зору та багато іншого.

Нажаль, у сучасному суспільстві ми часто зустрічаємося з надто легковажним відношенням до свого здоров'я: свідоме паління,

алкоголізм, наркоманія, проституція, потурання своїм лінощам, неорганізованість, проблеми надмірної ваги та недобре агресивне ставлення до навколишнього світу, до людей може бути тільки при несвідомому ставленні до найдорожчого, що має людина – це здоров'я і життя [4]. Уже не перший рік гостро стоїть проблема смертності на уроках фізичної культури. У зв'язку з цим першочерговим завданням освітніх закладів є формування здорового способу життя особистості, як основи фізичного і соціального добробуту, повноцінного і всебічного розвитку підростаючого покоління.

Аналіз досліджень та публікацій. Упродовж останніх десятиліть Україна активно сприймала світові тенденції щодо поліпшення стану здоров'я населення через освіту, що підтверджується науковими дослідженнями Г.Апанасенка, В. Бобрицької, Е. Булича, В. Войтенко, В. Горащука, В.Москаленка, О. Петрика. Особлива увага приділяється проблемам здоров'я молоді, правової та освітньої бази для формування здорового способу життя підростаючого покоління (В. Бутенко, Ю. Гавриленко, М. Гончаренко, В.Єфімова, В. Оржеховська, В. Петленко, І. Солоненко, С. Страшко, В.Шахненко). У роботах І. Поташнюк, Л. Сущенко розкрито педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до формування окремих аспектів здорового способу життя. Проблема зміцнення та збереження здоров'я, формування здорового способу життя розглядалася у працях Л. Волкова, Г.Власюк, О. Дубогай. Формування здорового способу життя засобами фізичної культури досліджували М. Зубалій, І. Петренко, Н. Хоменко та інші вчені.

Як показують наукові дослідження, настанова на здоров'я і здоровий спосіб життя формується в результаті цілеспрямованого педагогічного впливу. Аналіз факторів, які впливають на здоров'я особистості, показує, що воно значною мірою (на 50–55%) залежить від їх свідомості, поведінки та активного ставлення до свого здоров'я.

Мета дослідження – на підставі теоретичного аналізу науково-методичної літератури здійснити осмислення здорового способу життя особистості та встановити роль і місце фізичної культури в життєдіяльності студентів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної

літератури, анкетування.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукової літератури в якій розкриваються проблеми здорового способу життя, свідчить про різноманітність підходів і багатозначність у визначенні сутності і компонентного складу цього поняття, також дає підстави вважати, що розуміння здорового способу життя лежить у розкритті змісту категорій «життєдіяльність» та «здоров'я».

Здоров'я людини – це дуже складний феномен загальнолюдського і індивідуального буття.

Конституція України визначає життя і здоров'я людини одними з найвищих соціальних цінностей. Згідно з Основним Законом, держава повинна відповідати перед людиною за свою діяльність, зобов'язана забезпечити якнайповнішу реалізацію цих цінностей і вирішити при цьому завдання виховання здорового покоління, збереження та зміцнення здоров'я, від чого значною мірою залежить майбутній розвиток суспільства.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає здоров'я як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб.

Поняття здоров'я, на думку О.О. Яременко, О.М. Балакірєва, О.В. Вакуленко визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об`єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем. Стан власне системи охорони здоров`я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів. Решта 90% припадає на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%), і найбільше - на умови і спосіб життя (близько 50%).

Так, О.О. Свириденко тлумачить спосіб життя, як – одна з найважливіших біосоціальних категорій, які інтегрують уявлення про певний вид (тип) життєдіяльності людини. Спосіб життя характеризується особливостями повсякденного життя людини, які охоплюють її трудову діяльність, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь у суспільному житті, норми і правила поведінки. Спосіб життя – один із

критеріїв суспільного прогресу, це – «обличчя» людини.

Кількість захворювань, пов`язаних із способом життя, як зазначають у своїй роботі О.О. Яременко, О.М. Балакірєва, О.В. Вакуленко, зростатиме через те, що мають місце негативні зміни в харчуванні та поведінці людей, а також через зниження фізичної активності.

Поведінкові чинники можуть бути як сприятливими, так і шкідливими для здоров`я, що залежить від вибору способу життя конкретною особою. Поведінка людини важлива для здоров`я, оскільки впливає на нього безпосередньо через спосіб життя або опосередковано - через економічні чи соціоекономічні умови, які, безперечно, є основною детермінантою здоров‘я. Щоб вплинути на поведінку людини, необхідні зусилля з боку самої людини, сім`ї та суспільства. Поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров‘я окремої особи або на здоров‘я тих чи інших соціальних груп населення [9].

Спосіб життя залежить від особливостей характеру конкретної людини, її психіки, стану здоров’я, функціональних можливостей організму. Створюючи свій спосіб життя людина повинна брати за основу позитивний досвід старшого покоління: своїх батьків, родичів, вчителів тощо.

Між способом життя і здоров’ям існує взаємозв’язок, який найбільш повно відображається у понятті «здоровий спосіб життя».

Проаналізувавши сучасну наукову і методичну літературу ми виокремили найбільш повні визначення даного поняття:

здоровий спосіб життя – певне соціальне та історичне уявлення про здоров'я, а також засоби та методи його інтеграції в практичне життя [7];

здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, однією з основних цінностей якого є формування, збереження й зміцнення здоров’я; у якому реалізується усвідомлене, активне ставлення до власного здоров’я, уміння акумулювати певні позитивні та нейтралізувати негативні зовнішні чинники, що впливають на здоров’я [2];

здоровий спосіб життя – сформований у людини спосіб

організації виробничої, побутової і культурної сторін життєдіяльності, що дозволяє тією чи іншою мірою реалізувати свій творчий потенціал [1];

здоровий спосіб життя – частина загальної культури людини, що характеризується певним рівнем спеціальних знань і мотиваційно-ціннісних орієнтацій, придбаних у результаті виховання, освіти, самовиховання [7].

Крім того, Ю.М. Гавриленко у дисертаційному дослідженні вказує науковців (Л.Даниленко, О.Савченко, Е.Пехота, С.Шмалєй, інші) на думку яких, однією з найважливіших передумов і складових формування здорового способу життя є система освіти, що функціонує в суспільстві. Чим вищий освітній і загальнокультурний рівень людини та її соціального середовища, тим кращі показники здоров'я. Адже покращення індивідуального й громадського здоров’я неможливе без знання того, чому і як необхідно це робити. Освіту при цьому слід розглядати комплексно: і як мережу потоків отримання, переробки та передачі інформації, і як школу здорового способу життя, тобто навчання його методам, прийомам та навичкам, і як складний виховний процес, спрямований на визнання пріоритету цінностей індивідуального й громадського здоров’я.

Завдання освіти полягає в тому, щоб допомогти молоді здійснити свідомий вибір суспільних цінностей і сформувати на їх основі стійку, непротирічну індивідуальну систему орієнтацій, здатну забезпечити саморегуляцію й мотивацію поведінки та діяльності [2].

Проблема здорового способу життя охоплює широкий спектр питань та включає такі основні компоненти, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного, а саме:

Оптимальна рухова (фізична) активність. Використання засобів різноманітних систем оздоровлення, систематичне фізичне навантаження, виконання комплексу різноманітних фізичних вправ, які забезпечують функціонування всіх м’язів і суглобів. Чим більша кількість м’язів залучена під час виконання фізичних вправ, тим ефективніший оздоровчий вплив на організм людини. Обсяг фізичних навантажень є одним із найважливіших показників здорового способу життя. Фізичні вправи позитивно впливають на

м’язову, серцево-судинну і психічну системи людини – це основний засіб зміцнення здоров’я.

Раціональний режим дня. Це доцільно організований розпорядок добової діяльності, який відповідає віковим особливостям та індивідуальним біологічним ритмам [5]. Проблему раціонального режиму дня та його вплив на здоров’я людини досліджувала І.Ш. Туаєва. Автор вважає, що правильно організований режим дня, який виконується систематично, сприяє гармонійному розвитку людини, нормальному функціонуванню і чіткій взаємодії всіх органів і систем організму, захищає нервову систему від перевтоми, підвищує опірність організму до захворювань, забезпечує високу працездатність протягом дня і дозволяє без шкоди для здоров'я виконувати додаткові навантаження.

Загартування організму та виконання гігієнічних вимог. Загартування – це система гігієнічних заходів, які сприяють підвищенню опору організму до несприятливих впливів різних метеорологічних факторів (холоду, тепла, сонячної радіації, зниженого атмосферного тиску). Загартування організму – потужний оздоровчий засіб – важливий і необхідний елемент здорового способу життя людини [6].

Збалансоване раціональне харчування та контроль за масою тіла. Раціональне харчування – це система вживання їжі, що містить життєво важливі поживні речовини в оптимальній кількості, що забезпечує нормальний розвиток та життєдіяльність людини відповідно до потреб організму, сприяє поліпшенню її здоров'я і профілактики захворювань.

Відсутність шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотиків, тютюну та відмова від азартних ігор).

Безпечна сексуальна поведінка (статеве виховання і статева культура).

Створення доброго психологічного клімату в суспільстві (психогігієна і психопрофілактика, духовне самовдосконалення).

Володіння елементарними методиками самоконтролю. Важливо, щоб під час різноманітної діяльності людина обов’язково

навчилася контролювати стан свого здоров’я. Самоконтроль – систематичні самостійні спостереження людини за станом свого здоров’я, фізичного розвитку. Самоконтроль не може замінити лікарського контролю, але він допомагає істотно доповнити відомості, отримані під час лікарського обстеження. Він має виховне значення, привчає свідоміше ставитися до фізичного навантаження, правил особистої гігієни, розумного розпорядку дня, режиму навчання, праці, побуту та відпочинку [5].

У контексті даного питання вагомим є те, що існує значна кількість наукових і методичних праць, у яких сучасні дослідники розглядали проблему здоров’я, де зазначалось, що одним із найважливіших засобів формування здорового способу життя є фізична культура.

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» термін фізична культура вживається у такому значенні – 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.

Отже, фізичне виховання спрямоване на підтримання та зміцнення здоров’я дітей і молоді та здійснюється з урахуванням стану їх здоров’я, рівня фізичного та психічного розвитку.

Фізична активність як фізіологічний процес притаманна будь-якій живій істоті. Вона може бути низькою, якщо людина свідомо чи вимушено веде малорухливий спосіб життя і, навпаки, високою, наприклад, у спортсмена. Фізична активність включає в себе будь-який вид м'язової діяльності, це може бути ранкова гігієнічна гімнастика, ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи, катання на велосипеді, танці, плавання, спортивні ігри тощо.

У процесі занять фізичною культурою і спортом спостерігається підвищення м’язової працездатності, збільшення життєвої ємкості легенів, регулюється ритм серцевої діяльності, збільшується опірність організму до простудних захворювань, укріплюється м’язовий корсет тощо. Зокрема заняття фізичними вправами викликають позитивні емоції, бадьорість, створюють гарний настрій.

Вагому частину цієї проблеми становить організація рухового

режиму студентської молоді, адже малорухливе положення за робочим столом відбивається на функціонуванні багатьох систем організму, особливо серцево-судинній та дихальній. При тривалому сидінні подих стає менш глибоким обмін речовин знижується, відбувається застій крові в нижніх кінцівках, що веде до зниження працездатності всього організму й особливо мозку: знижується увага, послаблюється пам'ять, порушується координація рухів.

Хронічний дефіцит рухової активності у режимі дня студентів стає реальною загрозою їхньому здоров'ю та нормальній фізичній працездатності. Фізична культура в режимі навчальної діяльності студентів, на думку багатьох фахівців, окрім покращення функціонального стану організму, значно підвищує розумову працездатність.

Нами було проведено дослідження для визначення рухової активності студентів II курсу факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г.Короленка. З метою виявлення відношення і мотивів студентів до різних форм та видів занять з фізичної культури і спорту, та дотримання норм здорового способу життя було проведено анкетування студентів.

У результаті анкетування студентів було виявлено, що всі респонденти зважаючи на специфіку факультету відвідують фізкультурно-оздоровчі заняття в межах учбового плану. В позанавчальний час 66 % займаються у спортивних секціях та відвідують фізкультурно-оздоровчі заняття, інша частина студентів не займаються фізкультурно-спортивною діяльністю (34 %), однак 60 % із числа студентів, що не займаються, хотіли б відвідувати які-небудь фізкультурно-спортивні заняття.

Найбільш популярними серед студентів є ігрові види спорту – 37 %, заняття у тренажерній залі – 22 %, легка атлетика – 16 %; плавання – 13 %, танці – 8 %, туризм–4 %.

Дослідження показало, що на перше місце серед мотивів занять фізичною культурою та спортом студенти поставили зацікавленість процесом занять фізичною культурою, на друге – звичка до систематичних занять, на третє – гармонійний фізичний розвиток, на

четверте – зміцнення здоров’я. Серед мотивів занять фізичною культурою та спортом недостатня рухова активність, активний відпочинок займали п’яту позицію, а найменш вагомими внутрішніми мотивами студентів було можливість задовольнити свою потребу в спілкуванні з ровесниками, потреба у красивій поставі й прагнення бути красивим.

При визначенні складових здорового способу життя, які студенти найбільше використовують, (88 %) вказали на виконання гігієнічних вимог, загартування організму (8 %), збалансоване раціональне харчування (10 %), відсутність шкідливих звичок (32 %), оптимальна рухова активність (52%). Раціонального режиму дня не дотримується жоден з опитуваних, хоча вони розуміють, що без цього погіршуватимуться показники здоров’я через порушення сну, психічного стану, що негативно позначиться на їхній життєдіяльності.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити сутність та поняття здорового способу життя, виокремити основні компоненти, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного, зокрема оптимальна рухова (фізична) активність, раціональний режим дня, загартування організму та виконання гігієнічних вимог, збалансоване раціональне харчування та контроль за масою тіла, відсутність шкідливих звичок, володіння елементарними методиками самоконтролю, створення доброго психологічного клімату в суспільстві, безпечна сексуальна поведінка.

На думку багатьох авторів саме фізична активність є основним чинником у формуванні здорового способу життя особистості.

Перспективи подальших досліджень варто спрямувати на пошук раціональної системи фізкультурно-спортивної діяльності студентів, що може бути основою для збереження та зміцнення здоров’я.

ЛІТЕРАТУРА

Акилов М.В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения в системе физкультурного образования / М.В. Акилов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №2. – С. 10-11.

Гавриленко Ю.М. Виховання здорового способу життя старшокласників у процесі навчально-виховної діяльності загальноосвітніх шкіл Автономної Республіки Крим / Ю.М. Гавриленко. – 13.00.07 – теорія та методика виховання. – Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук. – Херсон, 2006. – 29 с.

Рихтер О. В. Формирование культуры здорового образа жизни воспитанников учреждений дополнительного образования в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности : дис. канд. пед. наук : 13.00.01 / О.В. Рихтер. – Ставрополь, 2003. – 221с.

Свириденко О.О. Алгоритм збереження здоров'я: методичні поради та рекомендації : навчально-методичний посібник / О.О. Свириденко. – Полтава, 2013. – 114 с.

Свириденко О.О. Засоби ведення здорового способу життя : навчально-методичний посібник / О.О. Свириденко. – Полтава, 2008.

Семененко В.П. Загартування в фізкультурно-оздоровчій роботі з молодшими школярами : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / В.П. Семененко. – К., 2005.

Соловьев Г.М. Здоровый образ жизни: научно-теоретические и методические основы: Учебное пособие / Г.М. Соловьев. – Часть 1. –Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2001. – 180 с.

Туаева И. Ш. Гигиеническая оценка режима дня и его влияние на здоровье школьников старших классов в современных условиях : дис. канд. мед. наук : 14.00.07 / И.Ш. Туаева. – Санкт-Петербург, 2005. – 167 с.

Яременко О.О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.О. Яременко, О. М. Балакірєва, О.В. Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

Зайцева Юлія Вікторівна – старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін, аспірант Полтавського національного педагогічного університету

імені В.Г. Короленка.