

ДЕЯКІ КОНЦЕПТИ ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фішев С.О., Фішев Ю.О.

Національний університет
«Юридична академія України ім. Я. Мудрого»

Анотація. Розглянуто результати теоретичного аналізу науково-методичних джерел та документів щодо деяких концептуальних аспектів фізичного виховання у сучасних навчальних закладах. Визначено, що з метою подолання тенденції до зниження рівня здоров'я у дітей та молоді, існує необхідність у пошуку ефективних шляхів, форм та засобів, які б забезпечували процес формування культури здоров'я та здорового способу життя. В основі вказаного процесу лежить фізична активність людини, а педагогічним підходом до її формування є діяльнісний. Встановлено, що існує необхідність зміни концепції фізичного виховання з ідеології спортизації та опанування компетенціями, пов'язаними з оволодінням специфічними уміннями та навичками, на ідеологію досягнення успіху у житті та компетенціями які його забезпечують.

Ключові слова. Здоровий спосіб життя, учнівська та студентська молоді, фізичне виховання.

Аннотація. *Фішев С.О., Фішев Ю.О. Некоторые концепты формирования у детей и молодежи культуры здоровья и здорового образа жизни в процессе физического воспитания.* Рассмотрены результаты теоретического анализа научно-методических источников и документов относительно некоторых концептуальных аспектов физического воспитания в современных учебных заведениях. Определено, что с целью преодоления тенденции к снижению уровня здоровья у детей и молодежи, существует необходимость в поиске эффективных путей, форм и средств, какие бы обеспечивали процесс формирования культуры здоровья и здорового образа жизни. В основе указанного процесса лежит физическая активность человека, а педагогическим подходом до ее формирования является деятельный. Установлено, что существует необходимость изменения концепции физического воспитания с идеологии спортизации и овладение компетенциями, связанными с овладением специфическими умениями и навыками, на идеологию достижения успеха в жизни и компетенциями которые его обеспечивают.

Ключевые слова. Здоровый образ жизни, ученическая и студенческая молодежь, физическое воспитание.

Abstract. *Fishev S.O., Fishev J.O. Some concepts are providing child and youth culture of health and healthy lifestyles in the process of physical education.* The results of theoretical analysis of the scientific and methodological sources and documents in relation to some of the conceptual aspects of physical education in today's schools. It was determined that in order to overcome the downward trend in the level of health in children and young people, there is a need to find effective ways and means of forms, which would ensure the formation of a culture of health and healthy living. At the heart of this process is the physical activity of the person, and educational approach to its formation is active. It is established that there is a need to change the concept of physical education in sports-ideology and mastery of competencies associated with the mastery of specific skills and abilities, the ideology of success in life and competencies that provide it.

Keywords. Healthy life style, pupils and students, physical education.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень та публікацій. Одним з найважливішим напрямом сучасних наукових досліджень, що проводяться у сфері фізичної культури, є вивчення всього спектру проблем пов'язаних з процесом формування в суспільстві потреби в здоровому фізично активному способі життя (Ендрюс, 1993; Бальсевич, 1995; Лубишева, 1995; Ніколаєв, 1999; Рожков, 2002; Сутула, 2002, 2005, 2008 і ін.). Це пов'язано з тим, що останніми роками спостерігається значне погіршення здоров'я населення України (Платонов, 2009; Сутула, 2004). Більш ніж 70% дорослого населення країни в даний час має низький і нижче за середній рівень фізичного здоров'я, а середня тривалість життя в Україні займає одне з останніх місць в Європі (Державна програма розвитку фізичної культури і спорту, 2007) [3, 5]. Багато в чому це обумовлено низькою якістю життя і малою руховою активністю населення. Так, в Україні різними видами фізичної культури охоплено лише 13 % населення тоді як в розвинених країнах цей показник досягає 30%, а, наприклад, в Японії - 75% (Дутчак, 2007).

З цієї причини однією з пріоритетних завдань соціального розвитку України є турбота про здоров'я нації, про що свідчать основні положення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки у якій популяризація у суспільстві здорового способу життя, а також створення умов для практичної реалізації його компонентів, визначено метою галузі фізичної культури та спорту. Це зумовлює необхідність пошуку шляхів впровадження оздоровчих технологій у систему фізичного виховання підростаючого покоління, що й зумовило мету дослідження.

Мета та методики дослідження – шляхом аналізу науково-методичної літератури та нормативно-правової бази України визначити концептуальні основи формування культури здоров'я та здорового способу життя у процесі фізичного виховання дітей та молоді у навчальних закладах.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано у відповідності до плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури, згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.. Шифр 1.3. Назва теми: «Парадигма здорового способу життя в дискурсах фізичного виховання і спорту» (кер. Сутула В.О., ХДАФК).

Виклад основного матеріалу. Наприкінці 2008 року Міністерством освіти та науки України було прийнято ряд нормативних актів, у яких визначається нагальна необхідність застосування технологій формування та

збереження здоров'я дітей та молоді (накази № 956 від 22.10.2008 р. «Про заходи щодо вдосконалення роботи з фізичного виховання та збереження здоров'я школярів в навчальних закладах України»; № 1008 від 06.11.2008 р. «Про невідкладні заходи щодо збереження здоров'я учнів під час проведення занять з фізичної культури, захисту Вітчизни та позакласних спортивно-масових заходів»; № 1078 від 27.11.2008 р. «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України»). Одночасно Кабінетом Міністрів України було скасовано нормативи Державного тестування фізичної підготовленості населення України. У засобах масової інформації поширилася інформація щодо критичного стану фізичного здоров'я дітей та молоді.

Перелічені події співпадають з термінами реалізації ряду Державних цільових програм, спрямованих на зміцнення здоров'я населення, зокрема дітей та молоді – Міжгалузева Комплексна програма «Здоров'я нації» на 2002-2011 роки; Державна програма розвитку фізичної культури та спорту на 2007-2011 рр., а також Наказу Міністерства освіти і науки України № 458 від 02.08.2005 р. «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України».

Однією з причин описаної ситуації, на думку Т. Бондаря, Ю. Васькова, В. Сутули [9], є недооцінка у соціальних інститутах сім'ї, школи та вищої школи ролі виховного процесу пов'язаного з формуванням у підростаючого покоління особистісної культури здоров'я (або особистісної фізичної культури), здорового способу життя та його складових (рухової активності, відмови від шкідливих звичок, раціонального харчування, особистої гігієни тощо). Іншою причиною є брак конкретики щодо умов формування у школярів здоров'язберігавальної компетентності, а також у цілевизначенні здоров'язберігаючого освітнього процесу і організаційно-педагогічних умов його ефективної реалізації. На це вказують результати вивчення документів, що регламентують педагогічний процес (накази, навчальні програми тощо), а також положень Державного стандарту базової та повної середньої освіти (2011).

Виходячи з того, що майбутній фізичний і духовний соціальний потенціал зароджується сьогодні, відповідно, формування і зміцнення здоров'я молоді є одним найголовніших завдань, що стоять перед суспільством [8]. Це підтверджується даними фахової літератури, які свідчать, що до 75 % хвороб дорослих є наслідком умов життя в дитячому і юнацькому віці. Вказане, гостро ставить питання розробки інноваційних соціально-педагогічних технологій направлених на формування здорового способу життя та культури здоров'я, зокрема молоді [1, 2, 10].

Розглядаючи термін «здоров'я» зазначаємо, що у науковій літературі зустрічається декілька його формулювань:

- гармонійна єдність біологічних і соціальних якостей, обумовлених природженими і набутими біологічними і соціальними явищами (Ю. Лісіцин).

- динамічний атрибут життя людини: коли він захворює, то рівень його здоров'я знижується, досягає інколи нуля (смерті); коли людина видужує, то рівень збільшується; але очевидно, що ніколи не досягає він досконалого здоров'я (Б. Коген)

- процес збереження та розвитку психічних, фізіологічних та біологічних здібностей людини, його оптимальної працездатності, соціологічної активності при максимальному продовженні життя (В. Казначеева).

- стан який дозволяє здійснити найбільшу кількість видоспецифічних функцій при найбільш економічному енергетичному режимі (У. Кагермазов).

- максимальна функціональність органів при зберіганні якісних меж їх функцій (Н. Амосов).

Проте, на нашу думку, найбільш точно відображає сутність феномену «здоров'я» визначення Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я – стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад (Всесвітня організація охорони здоров'я).

У спеціальній літературі вказується два підходи до формування, зміцнення та збереження здоров'я. Прихильники першого шляху покладаються на те, що здоров'я, благополуччя, щастя тощо забезпечать їм інші – батьки, держава, лікар, вчитель тощо. Отже, цей підхід є пасивним і тривале благополуччя стає неможливим.

Другий же підхід є активним (діяльним), спрямованим на локалізацію першопричин захворювань і пов'язаним зі способом життя людини [8, 9]. Значущість способу життя у процесі формування та збереження здоров'я людей не викликає сумнівів, тому як переважна більшість наукових джерел визначає його основним фактором цього процесу. Аналіз спеціальної літератури показав, що існує декілька точок зору на поняття «здоровий спосіб життя (ЗСЖ)». Одні дослідники вважають, що це спосіб життя окремої людини з метою профілактики хвороб і зміцнення здоров'я. Інші (П. Виноградов, Б. Єрасов, О. Мільштейн, В. Пономарчук, В. Столяров і ін.) розглядають здоровий спосіб життя як глобальну соціальну проблему, складову частину життя суспільства в цілому. У психолого-педагогічному напрямі (Р. Аксьонов, В. Бальсевич, М. Віленській, Р. Дітлс, І. Мартинюк, Л. Кобелянська і ін.) ЗСЖ розглядається з погляду свідомості, психології людини, мотивації.

Більшість учених вважають, що у основі ЗСЖ лежить виховання з раннього дитинства здорових звичок і навичок (наприклад, чергування видів діяльності), а також те, що вказаний спосіб життя передбачає активну участь індивіда в трудовій, суспільній, сімейно-побутовій, дозвіллевих формах життєдіяльності [7]. Отже, процес формування здоров'я та здорового способу життя ґрунтується у першу чергу на діяльній підході. Враховуючі те, що діти та молодь проводять переважну більшість часу у навчальних закладах, стає очевидним, що в педагогічному процесі повинно активно використовуватися різноманітні оздоровчі технології, які, на думку О. Вілігорського, О. Кібальник ґрунтуються на оздоровчій фізичній культурі [4, 6], на відміну від ідеології спортизації фізичного виховання (культивація окремих видів спорту, домінування результатів тестування при виставленні оцінки тощо).

У такому розумінні, зміст фізичного виховання в освітніх установах повинен розкриватися через наступні функції:

- освітню – формування життєво-важливих рухових умінь і навичок, надбання спеціальних знань у області теорії і методики фізичної культури, необхідних для ведення здорового способу життя;
- оздоровчу – використання засобів оздоровчої фізичної культури в системі заходів, направлених на збереження і зміцнення здоров'я з урахуванням віку, професійної діяльності, наявності захворювань або розладів здоров'я тощо;
- виховну – формування якостей особистості і рис успіху (на відміну від суто морально-вольових якостей), що дозволяють сформувати оптимальний психологічний клімат в суспільстві, колективі, сім'ї, а також формування потреби в дотриманні норм здорового способу життя;
- рекреативну – використання засобів оздоровчої фізичної культури в забезпеченні повноцінного відпочинку, відновлення фізичних і психічних сил з урахуванням характеру і специфіки виробничого стомлення.

Результати такого педагогічного процесу повинні характеризуватися:

- 1) досягненням стабільно високого рівня здоров'я, максимальним продовження ефективної життєдіяльності;
- 2) вдосконаленням основних функцій життєзабезпечення і систем організму;
- 3) підвищенням стійкості організму до ряду захворювань і багатьох шкідливих дій зовнішнього середовища;
- 4) поліпшенням психоемоційного стану;
- 5) досягненням високого рівня фізичної підготовленості;
- 6) опануванням прикладними руховими вміннями і навичками, зокрема, щодо відновлення організму у професійній діяльності;
- 7) задоволенням потреби в русі під час активного відпочинку і розвагах;
- 8) корекцією фігури і маси тіла.

Таким чином, проведений аналіз дозволив дійти до **висновків**:

1. З метою подолання тенденції до зниження рівня здоров'я у суспільстві, зокрема у дітей та молоді, існує необхідність у пошуку ефективних шляхів, форм та засобів, які б забезпечували процес формування культури здоров'я та здорового способу життя.

2. Виходячи з понять здоров'я, здорового способу життя людини, відзначаємо, що в їх основі лежить активність людини, зокрема фізична, а педагогічним підходом до їх формування є діяльнісний.

3. З метою забезпечення ефективного процесу формування у дітей та молоді культури здоров'я та здорового способу життя, існує необхідність зміни концепції фізичного виховання з ідеології спортизації та опанування компетенціями, пов'язаними з оволодінням специфічними вміннями та навичками, на ідеологію досягнення успіху у житті та компетенціями які його забезпечують.

Перспективи подальших досліджень. Подальшого дослідження потребують форми, засоби та методи фізичного виховання дітей та молоді, спрямовані на реалізацію діяльнісного підходу.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Апанасенко, Л. Довженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. - № 1. – С. 17-21.
2. Ермаков С.С. Физическая культура – основной инструмент культуры здоровья / С.С. Ермаков, Г.Л. Апанасенко, Т.В. Бондаренко, С.Д. Прасол // Педагогіка, психологія та медико-педагогічні основи фізичного виховання, 2010. – № 11. – С. 31-33.
3. Бондар Т.С. Організаційно-педагогічна технологія менеджменту учнівських фізкультурно-оздоровчих клубів : дис. на здоб. наук. ступеню канд. наук з фіз. вих. і спорту: спеціальність 24.00.02 «Фізична культура. Фізичне виховання всіх верств населення» / Тарас Сергійович Бондар. – Харків, 2010. – 232 с.
4. Вілігорський О.О. Сучасні стратегії навчання у сфері формування здорового способу життя в умовах школи / О.О. Вілігорський // Слобожанський науково-спортивний вісник.-2008. - №4. – С. 199-201.
5. Зведена III та IV періодична національна доповідь про реалізацію Україною положень конвенції ООН про права дитини. К.: Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту. Державний інститут розвитку сім'ї та молоді, 2008. – 176 с.
6. Кібальник О. Я. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 63-66.
7. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивна медицина. – 2006. - № 2. – С. 3-14.
8. Сутула В.О. та ін, Здоров'я школярів як соціально-педагогічна проблема / В.О Сутула, Т.С Бондар., М.М. Кочуєва // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2010. – № 17. – Ч. II. – С. 295-304.
9. Сутула В. О. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В. О. Сутула, Ю. В. Васьков, Т. С. Бондар // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2009. - № 1. – С. 15-21.
10. Хохлова Л.А. и др. Некоторые факторы, влияющие на состояние здоровья школьников / Л.А. Хохлова, Т.С. Бондарь, А.В. Сутула // Физическое воспитание студентов, 2010. - № 4. – С. 70-73.