

Фізична культура як важливий чинник формування здорового способу життя молоді

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янука

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальність широкого застосування засобів фізичної культури в 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 та, відповідно, обов'язковим складником 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 та громадського здоров'я.

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

По-третє, одна з п'яти основних сфер, визначених Оттавською хартією стосовно діяльності ФЗСЖ, – це розвиток персональних навичок ведення здорового способу життя. Фізична культура виступає як незмінний складник й обов'язкова умова успішного виховання здорового покоління. Важливо й те, що прищепити відповідні навички тим легше, чим менший вік людини, і чим раніше вони будуть сформовані, тим більший індивідуальний потенціал здоров'я може бути реалізований у подальшому житті. Отже, діти й молоді люди виявляються найбільш перспективними віковими категоріями населення стосовно виховання стійкої прихильності до фізичної культури і це ще один аргумент щодо невіддільності цієї роботи від діяльності з ФЗСЖ загалом.

Нинішній стан здоров'я та спосіб життя дітей і молоді України не відповідає потребам сучасного суспільства та вимогам до його подальшого соціально-економічного розвитку [7].

Можна припустити, що продовження діяльності щодо збереження й зміцнення здоров'я молоді у звичний спосіб у найближчі роки виявиться неефективним, якщо терміново не запроваджувати спеціальних заходів ФЗСЖ, у тому числі й щодо сприяння фізичному вихованню молодого покоління. Сьогодні особлива увага акцентується на необхідності зосередити зусилля на таких напрямках:

- посилення мотивації молоді до занять спеціально організованою руховою активністю за допомогою поширення знань щодо біологічної потреби організму в русі, основ забезпечення здоров'я та довголіття засобами фізичної культури, взаємозв'язку стану здоров'я та рівня фізичного розвитку із набуттям належного соціального статусу, досягненням життєвого успіху в суспільстві;
- посилення мотивації місцевої влади й громадськості до активної участі у вирішенні проблем фізичного виховання молоді, зокрема шляхом цілеспрямованого поширення інформації щодо ризиків для здоров'я, пов'язаних із недоліками, загальним станом існуючої системи забезпечення фізичного розвитку молодого покоління й місцем фізичної культури в житті українських дітей і молоді;
- покращення оздоровчо-фізкультурної діяльності в дитячо-молодіжному середовищі за рахунок організації осередків рухової активності в межах місцевих проектів ФЗСЖ молоді, застосування ефективних способів залучення дітей і молоді до занять масовою фізичною культурою та масовим спортом, використання профілактично-лікувального потенціалу фізичної культури.

Завдання дослідження – розкрити роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя (ФЗСЖ) молоді в Україні.

Виклад основного матеріалу дослідження. Рухова активність здатна успішно лікувати наслідки багатьох захворювань: фізичні вправи є основним засобом оздоровчо-лікувальної фізичної культури. Вони мають реабілітаційні властивості, тонізують, позитивно впливають на трофічні процеси, формують компенсаційні можливості та нормалізують функції нездорового організму [2].

Загалом у спеціальній науковій та науково-популярній літературі, у засобах масової інформації можна знайти безліч фактів і доказів щодо корисності рухової активності, з одного боку, а з іншого – щодо того, що звичайний спосіб життя пересічної сучасної дитини, молоді й дорослої людини ніякою мірою не забезпечує життєво необхідного рівня фізичних навантажень у процесі трудової діяльності, навчання, проведення дозвілля. Сьогодні головна теза стосовно будь-якої діяльності, спрямованої на поліпшення фізичного здоров'я молодого покоління громадян України, може бути сформульована так: жодна дитина, молода людина не має шансів зберегти, тим більше зміцнити здоров'я, якщо нехтувати засобами спеціально організованої рухової активності.

Для продуктивного вирішення завдань ФЗСЖ у певній місцевості доцільно створювати осередки для занять фізичною культурою й масовим спортом. Актуальність і своєчасність сааме цієї справи наразі уявляється беззаперечною, адже існує багато свідчень того, що реально фізична культура не посідає належного місця та не відіграє тієї важливої ролі, яку вона покликана відігравати в житті й становленні молодого покоління України.

Дослідження проводилося на основі аналітико-статистичних даних Українського інституту соціальних досліджень. У ньому використано такі методи:

1) теоретичний аналіз літературних джерел із питань ведення здорового способу життя, зокрема фізичної культури як важливого чинника його формування;

2) теоретичний (вивчався стан питання протягом розвитку суспільства та сучасний стан дотримання здорового способу життя);

3) соціологічний (із метою виявлення актуальних проблем, із якими зіштовхується молодь України у веденні здорового способу життя).

Стосовно діючих загальносоціальних факторів, які визначають ставлення до фізичної культури, то відомча статистика Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту свідчить, що на 01.01.2007 р. кількість охоплених організованою фізкультурно-оздоровчою роботою в країні разом із тими, хто займався різними видами спорту (1 127 510 осіб), становила менше 12 % населення [3; 6]. Серед населення країни загалом не більше 15 % тих, чий спосіб життя включає раціональне використання засобів фізичної культури для збереження й зміцнення здоров'я.

Наприклад, у 2005 р. порівняно з попереднім на 173 скоротилася кількість трудових колективів, у яких організована фізкультурно-оздоровча робота, у середньому лише 11,4 % підприємств України мали фізкультурних організаторів. Послабилася робота в парках культури та місцях масового відпочинку населення, кількість груп оздоровчої спрямованості скоротилася на 26,9 %, кількість осіб, котрі займаються у цих групах, – на 25,3 %. Показники стану фізкультурно-оздоровчої роботи серед учнівської та студентської молоді в середніх і вищих навчальних закладах були оцінені фахівцями як негативні [3; 4]. Таке ставлення суспільства до фізичної культури не сприяє вихованню сталої прихильності молодого покоління до рухової активності.

Стосовно ролі батьків у вихованні звички до фізичних вправ (а це, як і будь-яке виховання, найефективніше сприймається саме змалку), то вона значною мірою обмежена, передусім, нестачею особистих прикладів, які могли б наслідувати діти. Про це, зокрема, свідчать дослідження, проведені ще в ті часи, коли частка сімей із дітьми в складі населення України була вища, ніж тепер, а самі сім'ї – міцніші, дітей у них – більше, умови для занять фізичною культурою широкого загалу населення – сприятливіші.

На початку XXI ст. дослідники Волинського державного університету ім. Лесі Українки опитали 1630 школярів 10–17 років та їхніх батьків у віці 35–50 років і з'ясували, що кількість сімей, де батьки займалися фізичною культурою, подаючи приклад дітям, не перевищувала 16 сімей на 100 [4]. (Зауважимо, що це число майже збігається з 15-відсотковою часткою спортсменів і фізкультурників у складі населення, про яку йшлося вище).

Найбільше сподівань щодо фізичного виховання молоді сьогодні пов'язано із діяльністю навчальних закладів, де воно є обов'язковою частиною навчально-виховних програм. Якщо проаналізувати формальні показники відвідуваності обов'язкових занять із фізичної культури в навчальних закладах країни, то вони виявляються досить високими. Так, за даними Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту на 01.01.2007 р., відвідували відповідні заняття 7 422 754 особи, тобто близько 86 % від загальної кількості (8 639 469) усіх, хто навчався 2006/2007 навчального року. У тому числі у загальноосвітніх закладах – 5 964 503 учні, або майже 94 %; у професійно-технічних закладах системи Міністерства освіти і науки України – 449 678 учнів, або майже 90 %; у вищих навчальних закладах I–II рівнів акредитації – 416 652 студенти, або більше 87 %. Псує цю статистику

лише рівень відвідуваності серед студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації – 591 921 студент, або близько 45 % [1].

Статистичні показники стосовно формального охоплення дітей і підлітків позакласними заняттями фізичною культурою майже утричі менше бажаних, тому що в ідеалі вся молодь (за винятком осіб з окремими важкими формами інвалідності) мала б бути залучена до цієї діяльності: здорові – за загальною програмою, особи з ослабленим здоров'ям – за оздоровчо-лікувальною програмою.

Для об'єктивної оцінки дійсного стану справ щодо рухової активності дітей і молоді України не можна обмежитись аналізом статистичних показників. Його варто доповнити й поглибити соціологічними дослідженнями, які дають змогу отримати необхідні дані іншими методами.

Існує чітка тенденція зменшення з віком частки дітей і молоді, які регулярно займаються фізичною культурою: за період дорослішання з 10 до 18–19 років вона падає майже у 4–7 разів (залежно від статі). Після 18–19 років серед усіх респондентів частка тих, хто регулярно займається фізичною культурою, відносно стабілізується й утримується від 22 років на вельми низькому рівні (8–21 % залежно від статі).

Починаючи із 17 років, частка молодих жінок, які регулярно займаються фізичною культурою, не перевищує 8–13 %, що є неприпустимо низьким показником з огляду на потреби репродукції здорового нового покоління. Так само невтішними є й показники щодо фізичних вправ молодих чоловіків: серед 19-річних регулярно роблять зарядку, бігають, відвідують спортивні секції лише 15 %; 20-річних – 21 %; 21 річних – 17 %; 22 річних – 18 % [8–10].

Методичний арсенал української теорії та практики фізичної культури й масового спорту пропонує безліч засобів для диференціації вправ і навантажень у найширшому діапазоні: від максимальних до чітко дозволених оздоровчо-лікувальних. Загалом, з огляду на нинішній стан здоров'я дітей і молоді України, оздоровчо-лікувальний напрям фізичної культури нині потребує зміни ставлення до себе як до першочергового, найбільш важливого. Так, численність представників молодого покоління, які внаслідок перенесених хвороб, хронічних захворювань, інших причин мають ослаблене здоров'я, вимагають значного підвищення уваги до цього ефективного засобу лікування, підтримки, збереження й зміцнення здоров'я.

В українській школі мала б панувати ідеологія “школи здоров'я”, заснована на тому, що всі обставини екологічного середовища (санітарно-гігієнічні умови перебування в школі) та соціального оточення (поведінка, висловлювання й дії тих, поруч із ким перебуває учень у школі) справляють визначний вплив на вибір дитиною, молодою людиною способу життя. Але поки що така ідеологія більш-менш докладно відома й поступово декотрі її елементи втілюються в життя приблизно 12 % українських шкіл, у тому числі тих, які були долучені до українсько-канадських проектів “Молодь за здоров'я” та “Молодь за здоров'я-2”, а також міжнародного проекту “Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю” [5; 10].

Висновки. Аналіз літературних джерел із теми дослідження дає можливість стверджувати, що актуальність проблеми фізичного виховання молоді як складової частини загальної проблеми запровадження здорового способу життя посилюється тим міркуванням, що нинішній стан здоров'я й спосіб життя дітей і молоді України не відповідає потребам сучасного суспільства й вимогам до його подальшого соціально-економічного розвитку.

Регулярні заняття фізичними вправами більш поширені серед школярів, адже уроки фізичної культури є складовою частиною навчальної роботи в школі й обов'язкові для більшості учнів.

Молоді українці старшої вікової групи частково компенсують відсутність регулярних фізичних вправ іншими видами рухової активності.

Причина низької популярності занять фізичною культурою серед певної частини старшокласників полягає не у відсутності можливостей, а в нестачі усвідомленої потреби в таких заняттях.

Результати дослідження будуть корисними для проведення тренінгів із питань розробки та впровадження оздоровчо-фізкультурного напряму роботи за проектами формування здорового способу життя молоді.

Література

1. Барлакова Л. В. Оценка уровня физической подготовленности подростков Московского района г. Киева / Л. В. Барлакова, Т. М. Кондратова, Н. К. Стецак // Социально-философские и методические аспекты массовой физической культуры и спорта : тез. докл. Респ. науч.-практ. конф. (г. Хмельницький, 19–21 нояб. 1990 г.). – Киев : РАПО “Укрвузполиграф”, 1990. – С. 10–11.

2. Дэмнн Д. Ф. Врлчбннй кнтрлль прн занятыях фнзической куьтуры / Д. Ф. Дэмнн. – М. : Фнзкультура н спорт, 1994. – 123 с.
3. нтегрлцля пнзнлवलной руховой днльностн в снстемн навчлння н внховлння школьлрнв : метод. поснб. длл вчнтелнв почлтковой шк. тл фнз. куьтуры, студ. тл блткнв / [О. Д. Дубоглй, Б. П. Плнгелов, Н. О. Фролова тл нн.]. – К. : Орнлнн, 2001. – 152 с.
4. Емец И. Фнзическая куьтура в семьях трудящнхся Луцка / И. Емец // Социально-фнлософские н методнческне аспекты массовой фнзической куьтуры н спорта : тез. докл. Респ. науч.-практ. конф. (г. Хмельницкий, 19–21 нояб. 1990 г.). – Киев : РАПО “Укрвузполиграф”, 1990. – С. 128–129.
5. Науковнй супровнд, моннторинг тл оцннка ефектнвностн соцнльных проектнв / [О. О. Яременкр, О. Р. Артнх, О. М. Баллкрнрева тл нн.]. – К. : Держ. центр соцнльных служб длл молодн ; Держ. нн-т проблем снм’н тл молодн, 2002. – 123 с.
6. Поташнюк И. В. Школа спрнлння здоров’я : теорнл, практика, методн дослндження : навч. поснб. / И. В. Поташнюк. – Луцьк : Надстнр’я, 2006. – 144 с.
7. Самчук О. Фнзична актнвнсть як одна з умов формування здорового способу жнття студентської молодн / О. Самчук, Н. Захожа // Фнзичне внховлння, спорт н куьтура здоров’я у сучасному суспнльствн : зб. наук. пр. Волнн. нац. ун-ту нм. Лесн Украннкн. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волнн. нац. ун-ту нм. Лесн Украннкн, 2008. – Т. 2. – С. 225–227.
8. Стлстнчннй шорнчннк Украннн за 1996 р. / Держ. к-т стлстннкн Украннн ; вип. за ред. О. Г. Осауленко. – К. : Укр. енцнкл., 1997. – 618 с.
9. Укранна спортнвна в цнфрах н коментлрях / пнд заг. ред. управлнння фнз. внховлння масового спорту Держкомспорту Украннн. – К. : Держ. к-т Украннн з питлнь фнзичной куьтуры н спорту, 2003. – 222 с.
10. Формування здорового способу жнття молодн, стан, проблемн тл перспектнвы : шорнчна доп. Презндентовн Украннн, Верховннй Рлдн Украннн, Клбннету Мннстрнв Украннн про становнще молодн в Украннн (за пндсумклмн 2002 р.). – К. : Держ. нн-т проблем молодн, 2003. – 250 с.

Анотлцн

У стлттн розкрнвллється роль фнзичной куьтуры у формуванні здорового способу жнття молодн в Украннн, нн вплив на фнзичне здоров’я молодн. Акцентується увага на актлवलньх проблемлх, нз якнмн знштовхується молодь у процесн органнзлцнн тл дотрнмлння елементнв здорового способу жнття.

Ключовн словл: *фнзична куьтура, здоровнй споснб жнття, фнзичне здоров’я, молодь.*

Елена Захарчук. Фнзическая куьтура как важннй флктор формнрования здорового образа жнзнн молодежи. *В стлтье раскрнвллется роль фнзической куьтуры в формнровании здорового образа жнзнн молодежи в Укранне, ее влияние на фнзическое здоровье молодежи. Акцентнруется внимание на актлवलньх проблемлх, с которыми стллкнвается молодежь в процессе органнзлцнн н соблюденнл элементнв здорового образа жнзнн.*

Ключевые словл: *фнзическая куьтура, здоровнй образ жнзнн, фнзическое здоровье, молодежь.*

Helen Zakharchuk. Fнzichiskaya Culture as Important Factor Forming of Healthy Way of Life of Young People. *In the article the role of physical culture is told in forming of healthy way of life of young people in Ukraine, its influence on physical healthier molodezhy. Attention is accented on the issues of the day, into which young people run in the process of organization and observance of elementov of healthy way of life.*

Key words: *fнzichiskaya culture, healthy way of life, physical health, young people.*