

УДК 796 : 613.7

I. В. ШЕРЕМЕТ

### **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК СКЛАДОВА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

*Подано визначення поняття здорового способу життя, розглянуто його складові. Доведено взаємозв'язок фізичної культури та спорту як одних із найбільш вагомих засобів, що сприяють формуванню здорового способу життя. На основі аналізу літератури розкрито зміст поняття «оптимальний руховий режим». Окреслено ефективні методи формування здорового способу життя.*

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, здоров'я, фізична культура, фізичне здоров'я, фізичні вправи.

I. В. ШЕРЕМЕТ

### **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Подано определение понятия здорового образа жизни, рассмотрены его составляющие. Доказана взаимосвязь физической культуры и спорта, как одних из наиболее весомых средств, способствующих формированию здорового образа жизни. На основе анализа литературы раскрывается такое понятие, как оптимальный двигательный режим; изложены методы формирования здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье, физическая культура, физическое здоровье, физические упражнения.

I. V. SHEREMET

### **HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AS A COMPONENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

*This article presents a definition of the notion "healthy lifestyle" and its components. There has been proved an interconnection of physical culture and sports as of the most important means, which enfavor formation of healthy lifestyle. On the basis of scientific literature analysis, the essence of the term "optimal motive mode" was explained. Effective methods of healthy lifestyle formation have been presented in this article.*

**Keywords:** healthy lifestyle, health, physical culture, physical health, physical exercises.

У сучасних умовах зниження духовного потенціалу та здоров'я молоді, особливо підлітків, стає відчутною реальністю необхідність формування їхніх духовних потреб, здорових звичок, фізичного загартування, здорового способу життя загалом одного з пріоритетних напрямів діяльності сучасної освіти України.

Стан проблеми формування здорового способу життя викликає значне занепокоєння та потребує окремої уваги: вживання молоддю алкоголю, тютюну, наркотиків, небезпечна сексуальна поведінка, знижена фізична активність, надмірна вага, наявність хронічних захворювань, психологічний дискомфорт. Як відомо, активне набуття таких шкідливих звичок припадає на підлітковий вік.

Це зумовлено, з одного боку, зменшенням турботи держави про функціонування здорового способу життя, а з іншого – зниженням інтересу молоді до занять фізичною культурою та спортом. Разом з тим здоровий спосіб життя кожного громадянина є предметом серйозної уваги в більшості передових країн світу, адже там добре розуміють суть виразу: «здорова людина – здорова нація». Тому проблема здорового способу життя та оздоровлення молоді на сучасному етапі розвитку української держави є дуже важливою.

**Мета статті** – висвітлення проблеми формування здорового способу життя засобами фізичної культури і спорту як домінуючих чинників.

Здоров'я є першою та найважливішою потребою людини, яка визначає здатність до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Здоровий спосіб життя – це раціонально організований, активний, трудовий, гартувальний та одночасно такий, що захищає від негативного впливу навколишнього середовища, спосіб життя, який дозволяє до старості зберігати моральне, психічне й фізичне здоров'я. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, «здоров'я – це стан фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів».

Найважливішою умовою здорового способу життя є оптимальний руховий режим. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами та спортом, які ефективно зміцнюють здоров'я й розвивають фізичні здібності молоді, сприяють збереженню здоров'я та удосконаленню рухових навичок, підсилюють профілактику несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура і спорт є найважливішим засобом виховання.

У вихованні здорового способу життя важлива складова – це залучення учнів до занять фізичною культурою, упровадження в повсякденне життя науково обґрунтованих методик щодо раціонального режиму праці, харчування, рухової активності, відпочинку. Діти, котрі постійно займаються фізичною культурою, зокрема фізичними вправами, та зазнають «здорових» фізичних навантажень, як показує практика, гармонійно розвиваються, духовно й тілесно, що є одним із факторів, необхідних у період зростання та становлення молоді.

Здоровий спосіб життя є невід'ємною складовою фізичного здоров'я людини, але водночас і найбільш проблематичною: дотримуватися його засад чи ні завжди залежить від більш або менш свідомого вибору людини. Головними «ворогами» здорового способу життя можна вважати так звані «культурні забобони», деякі соціальні чинники (недостатня матеріальна забезпеченість тощо), а також різні шкідливі звички, які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу. Фізичне виховання та спорт покликані послабити та нейтралізувати дію цих негативних факторів, від яких щороку зростає смертність та погіршується загальний стан здоров'я населення України.

Здоровий спосіб життя не можна «придбати» раз і назавжди на якомусь етапі виховання і розвитку особистості. Спосіб життя може бути здоровим лише тоді, коли він розвивається, доповнюється різними новими корисними для здоров'я елементами, звичками, а відтак вдосконалюється. Тому здоровому способу життя треба постійно вчитися, а, отже, необхідно виховувати потребу в цьому.

Стиль здорового способу життя обумовлюється особистісно мотиваційними особливостями, можливостями і нахилами молодої людини. Він передбачає активну діяльність, спрямовану на збереження й зміцнення особистого здоров'я. Закцентуємо увагу на основних компонентах:

- свідоме, цілеспрямоване застосування різних форм і засобів фізкультурної активності;
- цілісне засвоєння гігієнічних навичок і навичок збереження здоров'я;
- використання природних факторів у зміцненні здоров'я (загартування) і цивілізоване ставлення до природи;
- активна боротьба зі шкідливими звичками і прагнення до їх викорінення;
- впровадження здорового способу життя в життя кожної людини і суспільства.

Під індивідуальним стилем здорового способу життя необхідно розуміти притаманний конкретній людині спосіб організації життєдіяльності, який враховує індивідуальні інтереси, потреби, можливості і зв'язок їх з навчальною, професійною і побутовою діяльністю [10].

Основною з умов, яких треба дотримуватись для збереження й зміцнення здоров'я, є правильно організована і достатня за обсягом та інтенсивністю рухова активність.

Фізична активність людини є головним і вирішальним фактором збереження і зміцнення здоров'я, нічим не замінимим засобом профілактики недуги і сповільнення процесів старіння організму.

Руховий режим людини неоднаковий у різному віці. Для школярів і студентів він рекомендований науковцями в обсязі 8–12 годин у тиждень [2]. Однак загальне в тому, що фізична активність абсолютно необхідна дитині, молодій і дорослій людині, людині похилого віку. Вона повинна бути постійним фактором життя, головним регулятором усіх функцій організму.

Відтак фізична культура не лише одна із складових, й найголовніший компонент здорового способу життя. Вона передбачає щоденну ранкову гігієнічну гімнастику, регулярні фізкультурно-оздоровчі заняття, систематичні процедури загартування, а також інші види активності, спрямовані на збереження й зміцнення здоров'я.

Тому так гостро і стоїть на сучасному етапі завдання для всіх керівників фізичної культури, вихователів, вчителів, батьків, людей, які ведуть здоровий спосіб життя, формувати у молодого покоління цінності здорового способу життя.

Методи формування здорового способу життя можуть бути різними: методи переконання, методи вправ, позитивного і негативного прикладу, методи заохочування і покарання.

Під методом переконання розуміється такий вплив на молодь, за якого фактором виховання є слово: розповіді, лекції, бесіди, диспути, телебачення.

Без сумніву, основним методом формування здорового способу життя могло б бути телебачення, якби воно рекламувало фізичну культуру і здоровий спосіб життя хоча б на рівні 10%.

Правильне фізичне виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвитку дитини та вдосконаленню її рухових функцій.

Принцип різнобічного і гармонійного розвитку організму передбачає забезпечення планомірного й цілеспрямованого розвитку всіх його органів та систем і фізичних якостей людини.

Організм всебічно розвивається, якщо систематично зазнає дії різноманітних фізичних навантажень, зокрема фізичних вправ. Відомо, що в організмі є понад 630 м'язів і 230 суглобів. Їхнє нормальне функціонування передбачає інтенсивне і систематичне завантаження кожного з них. Однак у виконанні певної вправи бере участь обмежена кількість м'язів і суглобів. Тому для оптимального фізичного розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували функціонування всіх м'язів і суглобів людини.

Чим більше м'язів бере участь у виконанні конкретної фізичної вправи, тим істотніші фізіологічні (в органах) і біохімічні (в клітинах) зрушення відбуваються в організмі, тим ефективніший їхній вплив на всебічний фізичний розвиток дитини [1; 4].

Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури полягає в організації фізичного виховання і, зокрема, занять фізичними вправами так, щоб вони сприяли профілактиці захворювань учнів, зміцненню їхнього здоров'я. У процесі фізичного виховання слід забезпечувати таке поєднання роз'яснювальної, виховної роботи і різних форм практичних занять фізичними вправами, під час яких фізична культура стає усвідомленим обов'язковим компонентом режиму для школяра.

Згідно з «Положенням про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи» система занять школярів фізкультурою і спортом включає такі пов'язані між собою форми:

- уроки фізичної культури;
- фізкультурно-оздоровчі заходи протягом шкільного дня (гімнастика перед уроками, фізкультурні хвилинки під час уроків, ігри й фізичні вправи на перервах і в режимі продовженого дня);
- позакласна спортивно-масова робота (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання);
- позашкільна спортивно-масова робота та фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання учнів (заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, туристичних гуртках і т. д.);
- самостійні заняття учнів фізичними вправами вдома, на пришкольних і дворових майданчиках, стадіонах тощо [4; 5].

Систематичні заняття фізкультурою позитивно впливають на розвиток учнів у школі та сім'ї, спонукають їх дотримуватися правильного режиму і вимог гігієни.

Уроки фізичної культури є основною формою фізичного виховання учнів. Вони обов'язкові для всіх школярів (за винятком тих, хто за станом здоров'я віднесений до спеціальної медичної групи). Уроки повинні активно сприяти успішному здійсненню позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання, формуванню в учнів інтересу і звички до занять фізичними вправами в повсякденному житті. Необхідно підвищувати вплив уроків фізкультури на вдосконалення інших форм фізичного виховання. Відомо, що навіть за

умови якісного проведення уроків їх безпосередній вплив на фізичний розвиток учнів недостатній. Наукові дослідження доводять, що урок фізкультури забезпечує в середньому лише 11% гігієнічної норми рухової активності школяра. У зв'язку з цим необхідно збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання учнів і фізкультурно-оздоровчої роботи [1; 7; 8].

Спрямованість навчальної і позакласної роботи з фізичної культури на масове залучення учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом великою мірою сприяє зміцненню здоров'я вихованців школи, підвищенню рівня їхньої фізичної і розумової працездатності.

Гімнастика перед заняттями повинна проводитися в школі за 20 хв. до початку уроків. Роль її надто важлива, адже вона сприяє вирішенню певних виховних і організаційних завдань. Зауважимо, що на відміну від ранкової зарядки, для гімнастики перед заняттями існують деякі обмеження (виконується в шкільній формі), проте все це не знижує її властивості для розвитку фізичної культури школярів й тому, що для більшості учнів загальноосвітніх шкіл ранкова гімнастика вдома не стала обов'язковою. Лише за умови масового залучення дітей до повсякденного виконання ранкової зарядки відпаде необхідність у гімнастиці перед заняттями.

Звертаємо увагу також на фізкультхвилинки під час уроків, які сприяють підвищенню розумової й фізичної працездатності учнів. Видатний педагог К. Д. Ушинський зазначив: «Дайте дитині трохи порухатися і вона знову подарує вам 10 хвилин уваги, а десять хвилин жвавої уваги, якщо ви зуміли їх використати, дадуть вам більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять» [9].

У зв'язку з цим вчені рекомендують виділяти на кожному уроці, особливо третьому і наступних, 1–2 хв. для проведення фізкультхвилинки. Перед її початком провітрюється класна кімната, потім під керівництвом учителя учні виконують ряд фізичних вправ. Особлива увага приділяється тим вправам, які допомагають запобігти негативному впливу сидячого способу життя на фізичний розвиток дитини (порушенню постави і деформації будови тіла), сприяють більшому насиченню організму киснем [9].

Організоване проведення ігор, змагань та фізичних вправ на великих перервах є важливим фізкультурно-оздоровчим засобом у режимі шкільного дня. Відомо, що ефективність відпочинку учнів і підготовки їх до навчання залежить від того, як вони проводять перерви.

Під час великих перерв рекомендується добирати фізичні вправи згідно з віковими можливостями школярів, проводити їх на свіжому повітрі. Бажано, щоб усі фізкультурно-оздоровчі засоби на великих перервах здійснювалися в ігровій, а якщо рівень підготовленості учнів приблизно однаковий, то і в змагальній формі. На перервах потрібно організовувати тільки вже засвоєні учнями ігри чи рухові дії.

Щоденне проведення в школі гімнастики перед заняттями, фізкультхвилинок і рухливих перерв сприяє підвищенню не тільки фізичної, а й розумової працездатності учнів [2, с. 9].

Однак необхідно з усією відповідальністю зрозуміти, що успішне вирішення проблеми здоров'я можливе лише тоді, коли молода людина поряд з правильно організованою руховою активністю буде систематично виконувати й інші складові збереження здоров'я: правильно дихати, правильно пити, правильно їсти, правильно розслаблятися, правильно берегтися, правильно думати.

Для ефективної організації здорового способу життя молодому поколінню необхідно систематично слідкувати за своїм способом життя і намагатись дотримуватися наступних умов: достатня рухова діяльність; раціональне харчування; наявність чистого повітря і води; постійне загартування; найбільш можливий зв'язок з природою; дотримання правил особистої гігієни; відмова від шкідливих звичок; раціональний режим праці і відпочинку. Все це разом і є дотримання здорового способу життя.

Таким чином, фізична культура і спорт є важливим чинником формування здорового способу життя учнів. Саме під час занять фізичною культурою і спортом відбувається усвідомлення важливості дотримання основних здоров'язберігаючих принципів. Тільки за допомогою постійного фізичного вправління можна досягти збільшення активності організму та розвинути його фізичний потенціал. Крім того, варто вказати на високу кваліфікованість педагога, який на заняттях фізичної культури має не тільки контролювати фізичні показники

розвитку учнів, а й мотивувати їх на формування здорового способу життя, самовиховання й самовдосконалення у процесі навчання.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Борисенко А. Руховий режим учнів початкових класів: навчально-методичний посібник / А. Борисенко, С. Цвек. – К.: Радянська школа, 1989. – 190 с.
2. Брахман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брахман. – М.: Физическая культура и спорт, 2002. – 208 с.
3. Гавенко В. Л. Проявление нарушений психического здоровья студентов: концептуально-психологический подход / В. Л. Гавенко // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты. – Вып. 1. – М. Харьков, 1990. – С. 74–77.
4. Качашкін В. М. Методика фізичного виховання / В. М. Качашкін. – К.: Просвіта, 1989.
5. Коваль В. Ю. Шляхи формування здорового способу життя у молодого покоління / В. Ю. Коваль. – Херсон, 2010.
6. Козленко Н. А. Школьникам в привычку заниматься физкультурой / Н. А. Козленко. – К.: Радянська школа, 1985.
7. Основи здоров'я і фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–11 класи. – К.: Початкова школа, 2001. – 112 с.
8. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: курс лекцій: навч. посібник для студентів ун-тів та пед. ін-тів / О. І. Петрик. – Львів: Світ, 1993. – 119 с.
9. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти / А. Полулях // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 4. – С. 35–38.
10. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / за заг. ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкретія, Е. Боляха, А. Матвеева. – Дрогобич: КОЛО, 2005. – 124 с.