

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ОПТИМІЗАЦІЯ РЕЖИМУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ - НАЙВАЖЛИВІШІ КОМПОНЕНТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Автори статті здійснили теоретичне дослідження оптимального рівня фізичної (рухової) активності, рівня сформованості позитивної мотивації до занять фізичною культурою підлітків як визначальних компонентів у структурі здорового способу життя; у вивченні впливу фізичних вправ на стан їх здоров'я та розробили практичні рекомендації щодо організації навчального процесу з фізичної культури підлітків, спрямованого на формування навички ведення здорового способу життя.*

**Ключові слова:** *оптимальний рівень рухової активності, компоненти здорового способу життя, позитивна мотивація, вплив фізичних вправ, навчальний процес, підлітки*

### **Постановка проблеми**

Потреба у формуванні здорового способу життя (ЗСЖ) і створенні спеціальних програм навчання ЗСЖ обґрунтовується закономірностями зміни стану здоров'я населення, характеру захворюваності, тривалості життя, що істотно впливають на якість життя людини.

За останні роки спостерігається тенденція погіршення здоров'я підростаючого покоління, обумовлена цілим рядом чинників, зокрема таких, як зниження матеріального благополуччя значної частини населення, погіршення екологічної ситуації, ослаблення інфраструктури охорони здоров'я, зростання навчального навантаження, відсутність культури здоров'я в суспільстві. Ситуація посилюється ще й тим, що самі підлітки далеко не завжди усвідомлюють значущість здоров'я, як необхідної умови життя і нерідко нехтують елементарними нормами турботи про нього, що у свою чергу призводить до зростання соматичних захворювань, функціональних відхилень, психічних та сексуальних розладів [1].

На основі цих чинників проблема здоров'я підлітків стає пріоритетним напрямом розвитку освітньої системи сучасної школи, стратегічна мета якої – виховання й розвиток вільної життєлюбної особи, збагаченої науковими знаннями про природу і людину, готової до творчої діяльності та етичної поведінки. Все це узгоджується з основними напрямками проекту реформи загальноосвітньої школи, в якому на одному з перших місць стоїть здоров'я людини.

Відомо, що індивідуальний спосіб життя активно формується у підлітковому віці. Це пов'язано з розвитком у підлітків таких важливих психічних новоутворень, як самоконтроль, внутрішній план дій, абстрактно-логічне мислення, рефлексія, самосвідомість, самооцінка. Ці новоутворення обумовлюють таку важливу для підлітків можливість самим визначати свій спосіб життя. Отже, саме на цьому етапі дорослішання важливо спонукати підлітків до формування корисних звичок, навчити їх управляти своєю поведінкою і, таким чином, актуалізувати суб'єктивність в заощадженні і зміцненні здоров'я [2].

### **Аналіз останніх досліджень і публікацій**

Науковці спробували визначити, від чого ж насправді залежить рівень здоров'я кожної людини і відповідно можливості її організму?

Практика доводить, що здоров'я людини це – результат складної взаємодії соціальних, психічних та біологічних чинників. Але внесок різних чинників на стан здоров'я людини неоднаковий: спадковість – 20%; навколишнє середовище – 20%; рівень медичної допомоги – 10%; спосіб життя – 50%. Зокрема, людський чинник – 25% (фізичне здоров'я – 10%, психічне здоров'я – 15%); екологічний чинник – 25% (екоекологія – 10%, ендоекологія – 15%); соціально-педагогічний чинник – 40% (спосіб життя: матеріальні умови праці і побуту – 15%, поведінка, режим життя, звички – 25%); медичний чинник – 10%.

Слід зауважити, якщо особа веде здоровий спосіб життя, це зумовлює на 50% високий рівень її здоров'я. І навпаки, людина, що веде абсолютно протилежний спосіб життя, підриває своє здоров'я, прирікає себе на передчасну старість, скорочуючи тим самим тривалість життя [5].

Крім вищезазначеного, у структурі здорового способу життя виділяють три групи складових здорового способу життя:

#### *1. Творчо-перетворююча група.*

До цієї структурної групи відносять ті види життєдіяльності, у процесі яких створюються матеріальні, культурні і духовні цінності, підтримується мир і стабільність у суспільстві, виховується підрастаюче покоління, надається медична допомога та ін. У процесі творчо-перетворюючої діяльності особа, як правило, витрачає запаси своїх сил і енергії, якостей і здібностей, умінь і навичок.

### *2. Відновлювально-оздоровча група.*

До цієї структурної групи відносяться ті види людської життєдіяльності, які націлені на відновлення й оздоровлення людського організму у виробничій (післянавчальній) діяльності. У край важливо, щоб у суспільстві склалася науково-обґрунтована система заходів, спрямована на відновлення і оздоровлення людини, щоб в ній знайшли своє місце повноцінне харчування, нормальний сон, активний відпочинок, дотримання норм особистої й суспільної гігієни, щоб організм отримував щоденну норму фізичних рухів і т.п.

### *3. Розвивально-підтримуюча група.*

До цієї структурної групи ЗСЖ відносяться види людської життєдіяльності, які спрямовано на розвиток і вдосконалення фізичних сил, якостей, здібностей, здоров'я людини. Рухова діяльність, фізичні вправи і спорт були і залишаються єдиним засобом розвитку й зміцнення людських сил та енергії, фізичних якостей і здібностей.

Таким чином, суть здорового способу життя полягає у забезпеченні оптимального задоволення потреб людини за умови і на основі оптимізації психічного й фізичного розвитку людини, стану і функціонування внутрішніх та зовнішніх систем, зв'язків особистості і суспільства [7].

**Мета роботи** полягає у визначенні оптимального рівня фізичної (рухової) активності, рівня сформованості позитивної мотивації до занять фізичною культурою як визначальних компонентів у структурі здорового способу життя; у вивченні впливу фізичних вправ на стан здоров'я.

### **Виклад основного матеріалу дослідження**

Формування здорового способу життя – це складний системний процес, що охоплює безліч компонентів способу життя сучасного суспільства і включає основні сфери та напрямки життєдіяльності людини.

Значна роль фізичних вправ у збереженні і зміцненні здоров'я підрастаючого покоління, підтримці високого рівня працездатності доведена багатьма дослідженнями (А.М. Агаджанян, 2005, М.М. Амосов, 2001, В.Матвеев 1991, Р.С. Мотиланська, 2002, В.П. Лукьяненко, 2001, В.В. Гневушев, 2000 та ін.), які свідчать, що оптимальне фізичне навантаження у поєднанні з раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективними у подоланні "коронарної епідемії", випередженні багатьох захворювань і збільшенні тривалості життя [1].

Генетична потреба у різному рівні рухів закладена у кожній дитині з перших днів життя і залежить від типологічних особливостей нервової системи дитини. Разом з цим, у сучасній літературі накопичений величезний матеріал про негативний вплив інтенсивних фізичних навантажень на організм, що росте. Дослідження показують, що інтенсивні заняття спортом у ранньому юнацькому віці призводять до хронічних захворювань суглобів, опорно-рухового апарату, раннього закриття зон росту [8].

З урахуванням вищесказаного, слід зазначити, що заняття фізичними вправами необхідно дозувати з урахуванням індивідуальної чутливості організму до неї, добових і сезонних ритмів, вікових особливостей, а також кліматогеографічних та соціальних чинників [5].

Під час виконання фізичних вправ значно підвищується рівень збудження рухових зон центральної нервової системи. Виникаючі у них вогнища збудження, сприяють згасанню тих механізмів, які є причиною патологічного процесу. Робота м'язів сприяє поліпшенню обмінних процесів, діяльності серцево-судинної й дихальної систем, підвищенню захисних функцій.

Досягнення і підтримка високого рівня здоров'я засобами фізичної культури можливе лише за умови використання всього різноманіття різних фізичних вправ і правильного їх дозування. Зміцнити здоров'я за допомогою фізичних вправ можна, лише знаючи послідовність, тривалість, періодичність та їх дозування. Саме цих знань багатьом понад усе й не вистачає.

Слід зауважити, що використання фізичних навантажень не потрібно розглядати як тимчасову кампанію, чи певний курс лікування, а як постійний життєвий чинник [2].

Глибоко помиляються й ті, хто вважає, що чим більше займаєшся, тим корисніше для здоров'я і, що особливо корисні ті вправи, які супроводжуються великими навантаженнями (культуризм, марафонський біг і т. п.) [2].

Насправді ж не існує лінійної залежності між величиною навантаження та її позитивним впливом на стан здоров'я. На думку професора Я.С. Вайнбаума, оптимальний ефект досягається лише при певних величинах навантаження, діапазон яких загалом невеликий та індивідуальний. Зниження навантаження нижче цього діапазону викликає не пропорційно різке зниження оздоровчого ефекту. Підвищення навантаження вище верхньої межі оптимальності не приводить до такого ж значного поліпшення показників здоров'я, і більш того, може мати негативний вплив на його стан [5].

Діапазон оптимальності навантажень значною мірою індивідуальний. У відповідь реакція організму на одні й ті ж навантаження у різних людей може бути різною залежно від рівня фізичної підготовленості, віку, статі та інших чинників.

Доведено, що 3-5 занять на тиждень (з них 2-3 на свіжому повітрі) з використанням дихальної гімнастики, ходьби, бігу, ходьби на лижах та інших вправ циклічного характеру найефективніше впливають на повне відновлення порушених функцій організму і мають загальнозміцнюючі властивості [7].

Разом з тим для значних зрушень у фізичній підготовленості, ефективнішого, стійкішого впливу вправ на розвиток сили, швидкості, гнучкості та інших життєво важливих для людини фізичних якостей, дворазових занять на тиждень не достатньо. У підлітка необхідно виробити звичку самостійно додатково, систематично працювати над своїм фізичним розвитком від одного до двох разів на тиждень, а також бажання і завзятість неухильно виконувати щоденну ранкову гімнастику, гартуватися. Лише у цьому випадку відбувається значне поліпшення його здоров'я та фізичного стану, навіть якщо на початковій стадії були порушення життєвих функцій і захворювання [3].

Слід також відзначити, що висока оздоровча ефективність раціонального дозування фізичних навантажень особливо проявляється у підлітків з недостатнім рівнем розвитку фізичних якостей.

Необхідно завжди пам'ятати, що для вирішення оздоровчих завдань у практиці шкільної фізичної культури головним є не підвищення рівня підготовленості і без того фізично сильних школярів, тим паче, що здоров'я їм це не додасть, а підтягування до необхідного рівня підлітків з низькими показниками здоров'я і розвитку фізичних якостей. Це дозволить зміцнити їх здоров'я, підвищити працездатність й успішність, попередити захворюваність. Таке відношення повинне розглядатися як головний критерій постановки фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітній школі.

Формування основ здорового способу життя зі шкільних років, дбайливе відношення до свого здоров'я впродовж всього життя, є основою існування людини. Різне погіршення здоров'я підлітків багато в чому визначається знервованим місцем існування, дизгармонією між розумовими і фізичними навантаженнями на організм підлітків у сучасному навчально-виховному процесі.

За даними доктора медичних наук, Гущиної С.В., кожен випускник школи має 2 або 3 хронічні захворювання. Лише 10% дітей, що здобули середню освіту, можуть вважатися практично здоровими. При цьому з кожним роком обсяг знань, що вивчаються, збільшується, проте нормам і звичкам здорового способу життя у школах як і раніше приділяється мало уваги. Це підтверджують і результати проведеного нами дослідження.

Результати анкетування, спрямовані на оцінку індивідуального стилю життя школярів та їх відношення до формування основ здорового способу життя, встановили, що 57% досліджуваних мають середній рівень оцінки здорового способу життя. Це вказує на те, що більшість підлітків знайома з основами здорового способу життя, але не завжди їх дотримується у своїй життєдіяльності.

Низький рівень оцінки здорового способу життя спостерігався у 31% досліджуваних, і лише 12% підлітків дотримуються основ здорового способу життя у процесі свого розвитку. Ця обставина, можливо, вказує на те, що у досліджуваних закладені стереотипи поведінки хворого стилю життя і недостатньо серйозного відношення до свого здоров'я, до його збереження і зміцнення.

При цьому, не дивлячись на те, що 65% опитаних підлітків регулярно займаються спортом і відвідують спортивні секції, лише 28% постійно роблять зарядку, мають низький відсоток хронічних захворювань – 7% (приблизно 5 чоловік), регулярно звертаються до лікаря – 77% досліджуваних підлітків. При цьому важко відповісти на питання про те, страждають хронічними захворюваннями вони чи ні 18% старшокласників. Слід також наголосити, що 39% школярів 10 класу вживають спиртні напої, а 58% – палять.

Ці дані свідчать про те, що серед підлітків є великий відсоток школярів, які ведуть хворий спосіб життя.

Крім того виявлено, що тенденція до здорового способу життя у школярів старшого віку починає посилюватися (28% – роблять зарядку, 63% – іноді роблять зарядку, спортом займаються 19%, іноді – 47%). Швидше за все, це пов'язано з тим, що у всіх ЗМІ регулярно йде пропаганда здорового способу життя (на початку 90-х років активно рекламувалося вживання спиртного і табакокуріння у вигляді нових марок горілки і сигарет, і в епоху застою на недосвідчений народ це дуже діяло), відкриваються у великих кількостях різні фітнес-клуби і спортзали, спорткомплекси. Мода на здоров'я знову починає повертатися. Більше половини опитаних намагаються використовувати вихідні дні для активного відпочинку і занять спортом.

Таким чином, результати нашого дослідження підтверджують думки сучасних авторів про те, що у сучасному суспільстві спостерігається тенденція втрати здоров'я підлітками. Навчально-виховний процес з великим обсягом навантаження, особливо у контексті сенсорного й розумового розвитку несприятливо позначається на стані здоров'я підлітків. Разом з тим спостерігається деяка диспропорція між збільшенням розумового навантаження, яке підліток отримує у результаті великого потоку інформації і недостатньою руховою активністю підлітків.

Тому першорядне завдання, що стоїть перед вчителями фізичної культури і педагогами, полягає в тому, щоб забезпечити якомога більшої кількості підлітків, а в ідеалі всім, можливості для зміцнення здоров'я засобами фізичної культури [С.Г. Нілушев, 2003].

У ході навчальних бесід зі старшокласниками, були позначені основні елементи ЗСЖ, їх комплексний вплив на організм, згубний вплив шкідливих звичок на стан підростаючого організму, у тому числі і на внутрітробний розвиток плоду, (показаний науково-популярний фільм), але більший інтерес викликав опитувальник, направлений на оцінку стану здоров'я і фізичного рівня кожного досліджуваного, складання власних карт здоров'я.

Після визначення рівня здоров'я слід обов'язково звернути увагу кожного учня на найбільш слабку ланку, підказати шляхи оздоровлення і відзначити, що тестування рівня здоров'я повинне повторюватися регулярно 2 рази на рік, щоб учні могли перевірити, чи успішно вони організують свій спосіб життя.

У ході проведеного тестування були виявлені наступні факти: фізіологічні показники старшокласників (94,3%) знаходяться у нормальному стані, тобто фізіологічні процеси (ЧСС) протікають без відхилень. Лише 5,7% від 100% досліджуваних за медичними показниками (хронічні захворювання) мають обмеження в заняттях фізкультурою. Рухові якості (87,6%) залишаються на належному рівні. Особливого значення потрібно приділяти способу життя старшокласників (73,3%).

Отримані у результаті дослідження дані, дозволяють фахівцям (вчителів фізичної культури, медичним працівникам школи) грамотно скласти програму корекції або підтримки рівня здоров'я та фізичних здібностей кожного. Разом з тим, не всі сучасні школи є інститутами формування здорового і гармонійно розвиненого підлітка, тому нинішнє покоління школярів й не володіє необхідними знаннями, щоб усвідомлено обирати суспільно правильний (здоровий) спосіб життя.

Сьогодні ми з жalem можемо констатувати той факт, що минув той час, коли підлітки тягнулися у спортивні секції, на спортивні майданчики, розглядаючи заняття спортом як найбільш переважну форму проведення дозвілля, але при умілій, коректній, методично вірній організації уроків фізичної культури, позакласних масових спортивних заходів, можна привернути більшу кількість підлітків, тим самим збільшуючи здоровий генофонд нашої країни.

## **Висновки**

1. Результати нашого дослідження підтверджують думки сучасних авторів про те, що вивчення особливостей формування основ здорового способу життя у сучасному навчально-виховному процесі важливі і актуальні у зв'язку з втратою здоров'я підлітків під час навчання в школі.

2. Одним з ефективних чинників формування здорового стилю життя школярів старшого віку є мотиваційна сфера, яка дозволяє їм включатися у процес пізнання і формування здоров'я, для чого необхідно створювати певні умови: кваліфіковані фахівці в галузі педагогіки і спорту, інноваційні підходи у методиці викладання фізичної культури з урахуванням індивідуальних фізіологічних та психічних якостей кожного підлітка, з акцентом на здоров'язберігаючі технології, співпраця з психологічною службою, медичними працівниками, обладнані спортзали, різноманітність спортивних секцій, у тому числі і для дітей з обмеженими можливостями.

Виявлені у ході проведеного дослідження факти, дозволяють дати наступні рекомендації для практикуючих педагогів та осіб, що працюють з дітьми у спортивній сфері:

– для успішного вирішення завдання залучення дітей до занять спортом, цільовою установкою є робота повинні стати не досягнення ними максимальних спортивних результатів, а їх гармонійний розвиток і формування у них стійкого інтересу до занять, оскільки велика частина викладачів, тренерів орієнтована на максимальний успіх у спорті при загальній неувазі до особистісного розвитку.

– слід максимально урізноманітнити програму занять, виявляючи, який аспект найбільш зацікавить кожного з підлітків, і надалі прагнути стимулювати їх індивідуальні інтереси, частіше використовувати на уроках ті форми й засоби спілкування, які не викликають у них негативних реакцій;

– більше використовувати вербальні засоби спілкування і серед них – словесний метод (діалог), а не лише пізнавальні сигнали (свистки).

При всій значущості уроку як основної форми процесу фізичного виховання у школі, очолюючи роль у залученні до щоденних занять фізичними вправами підлітків, безумовно, належить позакласній фізкультурно-оздоровчій і спортивно-масовій роботі. За нею майбутнє, оскільки навіть індивідуально-диференційований підхід не дасть такого позитивного результату, який досягається правильно спланованою спортивно-масовою роботою, головною метою якої є впровадження фізичної культури і спорту у повсякденне життя і побут школяра.

Слід приділити увагу формам співпраці з батьками, шляхам залучення їх до сумісних фізкультурно-оздоровчих заходів, свят, змагань. Спектр можливостей співпраці вчителя фізкультури з батьками, а також зі своїми колегами, класним керівником, шкільним психологом дуже широкий. У всіх сучасних шкіл є потенціал зміцнення здоров'я, а здорова школа може стати єдиним "довідником" для вчителів, батьків, працівників охорони здоров'я, керівників системи освіти і, звичайно, для самих учнів.

Очевидно, що останніми роками ця робота збагатилася досить ефективними видами оздоровлення підлітками, підвищення їх працездатності, певною мірою психологічного впливу на їх усвідомлення про необхідність використання фізичної культури і спорту у своїй повсякденній діяльності. Безумовно, забезпечення безпеки школярів на уроках фізичної культури – один з пріоритетних напрямків у роботі вчителя, тренера, при цьому ми маємо на увазі фізичне та психологічне здоров'я підлітка.

Мета вищеперелічених рекомендацій полягає у розробці особово-орієнтованих фізкультурно-оздоровчих заходів, що забезпечують формування здоров'язберігаючих компонентів розвитку особистості підлітка, усвідомленню ним необхідності самозбереження як у фізичному, так і психологічному плані, а також сприяти розвитку і позитивному стимулюванню до занять спортом.

### Використані джерела

1. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье / Н.М. Амосов – М.: ФК и С, перераб., доп. изд-е, 2001 – 63 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №4. – С.2 –7.
3. Быховская И.М. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) /И.М. Быховская, Л.И. Лубышева, В.И. Столяров // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №5. – С. 11 –15.
4. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб, 2003. – 269 с.
5. Дубровский В.И. Валеология здорового образа жизни / В.И. Дубровский – М.: Флинта; Retorika., 2004. – С.1 –35.
6. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева – М: ГЦОЛИФК, 2002. – 120 с.
7. Соловьев М.Г. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры / М.Г. Соловьев – Ставрополь, СГУ, 2006. – 111 с.
8. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев – М.: Медицина, 2005. – 270 с.

*Svertnev O.A., Kirilenko I.G., Golub I.O.*

#### A PHYSICAL CULTURE AND OPTIMIZATION OF THE MODE OF MOTIVE ACTIVITY IS MAJOR COMPONENTS OF HEALTHY WAY OF LIFE

*The authors of the article carried out theoretical research of optimum level of physical (motive) activity, level of formed of positive motivation to engaged in the physical culture of teenagers as determining components in the structure of healthy way of life; in the study of influence of physical exercises on the state of their health and developed practical recommendations in relation to organization of educational process from the physical culture of teenagers, directed on forming for the teenagers of skill of conduct of healthy way of life.*

**Key words:** *optimum level of motive activity, components of healthy way of life, positive motivation, influence of physical exercises, educational process, teenagers.*

*Стаття надійшла до редакції 20.09.2013 р.*

