



Українська триатлонна федерація

СПОРТИВНИ ВІСНИК ПРИДНІПРОВ'Я



<i>Ірина Сазунова</i>	
Взаємозв'язок компонентів фізичних здібностей і морфофункціонального стану дошкільників 5-6 років.....	111
<i>Ольга Лядська</i>	
Комп'ютерна програма «Fitball training» для жінок першого зрілого віку	113
<i>Мирослав Дутчак, Тетяна Круцевич, Сергій Трачук</i>	
Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя	116
<i>Віталій Кашуба, Наталя Гончарова</i>	
Оценка физического состояния: проблемы, пути решения	120
<i>Вікторія Білецька</i>	
Впровадження занять з аеробіки в навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.....	124
<i>Микола Макаренко, Володимир Лизогуб, Віталій Пустовалов</i>	
Комп'ютерна програма «Фізкультура» для оцінювання фізичної підготовленості учнів	127
<i>Ольга Породько-Лях</i>	
Концепт-ієрархія здоровий спосіб життя в сучасному спортивному дискурсі	130
<i>Ігор Вербилюдов, Тетяна Лоза, Наталя Петренко</i>	
Впровадження у повсякденний побут студентів педагогічного ВУЗу тренувально-оздоровчого комплексу для самостійного виконання.....	134
<i>Віталій Кашуба, Олена Бондар</i>	
Сучасні оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку.....	139
<i>Юрій Тимошенко</i>	
Спортивна діяльність в УРСР у перші повоєнні роки	142
<i>Олена Кошелева</i>	
Порівняльний аналіз ефективності використання різних форм контролю знань студентів при вивченні курсу ТМФВ.....	148
<i>Євгенія Федоренко</i>	
Ставлення старшокласників, які навчаються в школах різних типів до шкідливих звичок	151
<i>Дмитро Хоменко</i>	
Ставлення студенток аграрних ВНЗ до традиційного змісту занять з фізичного виховання	154
<i>Наталя Бондарчук, Віктор Чернов, Лариса Ляховець</i>	
Належні норми рухових можливостей студентів Ужгородського національного університету	157
<i>Ольга Онопріско</i>	
Патріотичне виховання в системі аудиторної діяльності майбутніх учителів фізичної культури.....	160
<i>Григорій Власов</i>	
Організація фізкультурно-оздоровчої роботи студентів вищих медичних навчальних закладів.....	164
<i>Сергій Ситиця</i>	
Динаміка розвитку фізичних якостей студентів під впливом занять зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення (оздоровча аеробіка)»	168
<i>Тетяна Темерівська</i>	
До проблеми самовдосконалення майбутнього вчителя фізичного виховання	171



I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

КОНЦЕПТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ ДЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Мирослав Дутчак, Тетяна Круцевич, Сергій Трачук

Національний університет фізичного виховання і спорту України



Анотація

Системний аналіз ситуації здоров'я населення України, в частині дітей і молоді, рост захворюваності, отставання українців, по показателям продолжительности жизни ведущих стран мира, предопределяет необходимость первоочередного решения проблемы укрепления здоровья украинцев. При таких условиях особенную роль играет формирование здорового образа жизни, важным фактором которого является двигательная активность.

Annotation

The systems analysis of the level of health situation among the population of Ukraine, in particular, children and youth, growth of morbidity, lagging of Ukrainians on the indexes of life-span of the leading countries of the world, predetermines the necessity of the prime decision of the Ukrainians health strengthening problem. Under such circumstances the especial role is played by formation of the healthy way of life which important factor is physical activity.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сучасний стан здоров'я населення України загалом, дітей та молоді зокрема, є суттєвим викликом для суспільства і для держави й без перебільшення становить реальну загрозу для її гуманітарної безпеки.

Фактичний матеріал ВООЗ [2] свідчить, що середня тривалість життя у нашій країні складає 67,5 роки (у чоловіків – 61,7, а у жінок – 73,4), що на 11,7 роки менше, ніж в економічно розвинених і соціально благополучних європейських державах. Ще більш суттєва різниця (12,4 роки) фіксується за таким важливим показником, як тривалість здорового життя (не переоб-

тяженого хронічними неінфекційними хворобами)(рис.1).

Гіршою є ситуація в Україні й щодо загальної смертності населення у працездатній віковій групі (15-60 років): у чоловіків цей показник в нашій країні у п'ять разів вищий, ніж у найбільш розвинених європейських державах, а у жінок – у тричі вищий, ніж у згаданих країнах Європи (навіть серед держав СНД лише дві мають тут дещо гірші показники у порівнянні з Україною). Від хронічних неінфекційних захворювань в Україні втрачають працездатність і передчасно помирають у 5-10 разів більше людей зазначеної вікової групи (15-60 років), ніж в країнах, що входять до Європейського Союзу [2, 5].

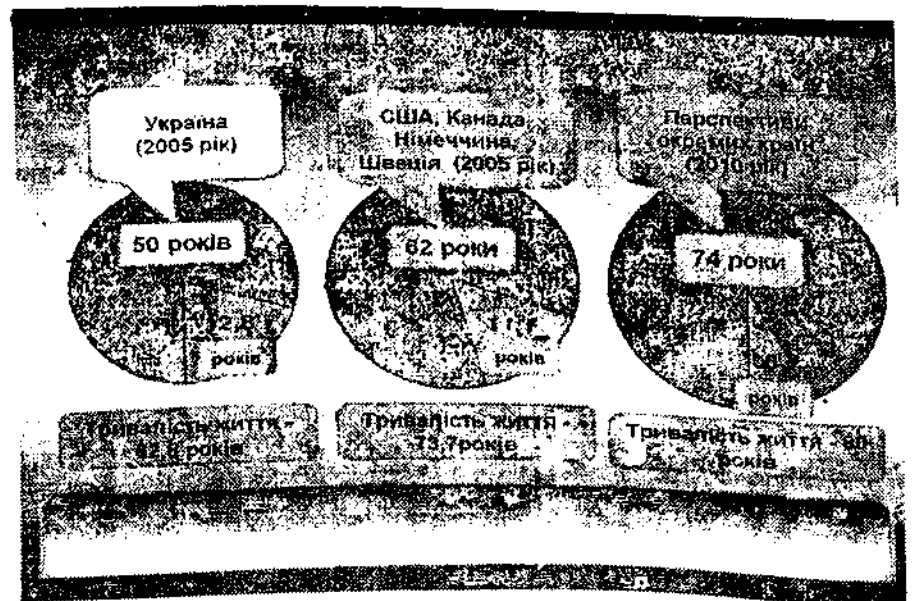


Рис. 1. Тривалість здорового і дисфункціонального життя в різних країнах [2].



Критичним є стан справ і серед підростаючого покоління. Зокрема, в Україні лише 6-10% випускників загальноосвітніх шкіл можуть вважатися здоровими, тоді як більше половини (52,6%) з них мають морфофункціональні відхилення різного характеру, а у 36-40% відзначаються хронічні неінфекційні захворювання. У першому класі школи до спеціальної медичної групи на уроках фізичної культури відносять 5-6% дітей, у старших класах – це вже кожен третій школяр, а серед студентів цей показник набагато зростає – до 40% і більше [4]. Протягом останнього часу на уроках фізичної культури збільшилася кількість смертельних випадків, що безумовно вимагає відповідної ефективної реакції держави.

Загалом протягом останніх п'ятнадцяти років народжуваність в Україні знизилася на 40% і суттєво зросла передчасна смертність. Унаслідок цього населення нашої країни за роки незалежності скоротилося більше як на шість мільйонів і, згідно із даними Держкомстату України, за станом на 1 квітня 2010 року складає 45 мільйонів 905,3 тисячі осіб.

Передовий світовий досвід свідчить, що намагання вирішити такий комплекс проблем традиційними шляхами безперспективні й економічно недоцільні. У численних наукових дослідженнях переконливо показано, що стосовно запобігання хронічних неінфекційних захворювань, які в Україні прогресують, всі можливості лікувальної медицини у п'ять-шість разів поступаються за ефективністю факторам здорового способу життя. Це, передусім, стосується серцево-судинних захворювань, які складають понад 60% випадків передчасної смерті наших співгромадян [7].

Відомо, що здоров'я більш ніж на половину визначається способом життя, тобто поведінкою та ставленням людини до власного здоров'я і до здоров'я оточуючих.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я економічний ефект від реалізації програм здорового способу життя досягає співвідношення витрат і вигод як 1:8 [3]. Через різні причини в Україні кількість громадян, які ведуть здоровий спосіб життя, є, на жаль, незначною.

Отже, питання утвердження здорового способу життя громадян України загалом, і передусім – дітей та молоді, набуває великої державної ваги та потребує подальших наукових досліджень.

Мета роботи: дослідити передовий досвід зарубіжних систем фізичного виховання дітей та молоді, зробити аналіз ситуації, що склалася в Україні, та визначити концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів та студентів задля впровадження здорового способу життя.

Результати досліджень та їх обговорення. В Україні особливу тривогу викликає те, що на дуже низькому рівні перебуває культура здоров'я дітей та студентської молоді. Так, лише 6% громадян України мають достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості і, що особливо засмучує, – тільки кожен п'ятий хлопець чи дівчина шкільного віку та кожен десятий студент чи студентка (одні з найнижчих показників в Європі).

В той самий час 60% українських школярів неспроможної виконати вимоги загальноєвропейських тестів фізичної підготовленості «Єврофіт» [1].

Співвідношення в школах України – 28 годин на тиждень урочної форми занять загальноосвітніми предметами до 2-3 годин фізкультури свідчить про недотримання фізіологічного нормування розумового та фізичного навантаження в процесі зростання і розвитку дитячого організму.

Це ж стосується в Україні і студентської молоді. У дитячому та молодіжному середовищі зростає популярність сидячого способу життя (комп'ютери, електронні ігри, перегляд телевізійних передач тощо) [4].

Крім цього, в Україні щодня регулярно палять майже дві третини чоловіків (найвищий рівень щодо курців в Європі) і кожна п'ята жінка. Дослідження ставлення до свого здоров'я серед учнів шкіл показало, що до спроб палити вдавалися 39 % хлопчиків і 18 % дівчат віком 11-12 років [6].

В Україні – високий рівень зловживання алкоголем (понад 700 тисяч наших співгромадян мають офіційно зареєстровану в медичних установах алкогольну залежність, реально ж – значно більше). За даними соціологічного опитування, проведеного за підтримки

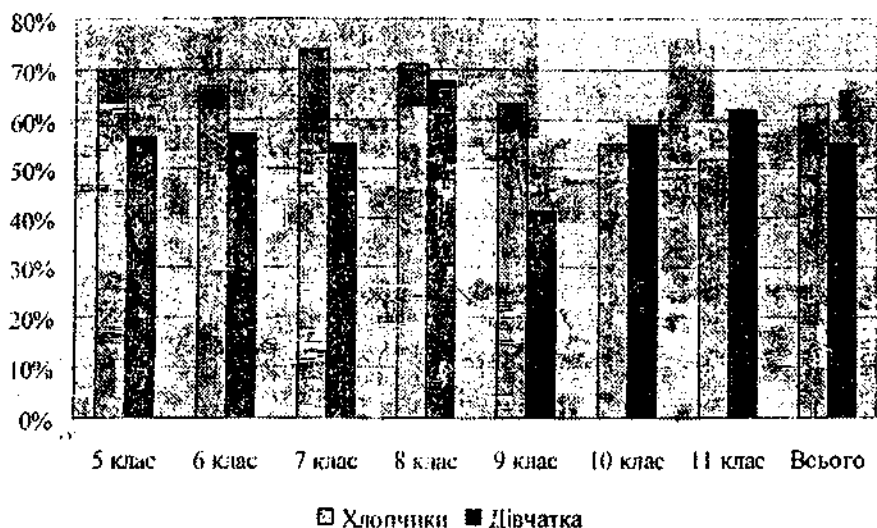


Рис.2. Наявність шкідливих звичок в українських школярів (за даними Т.Ю. Круцевич, 2009)



Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), в Україні найвищою популярністю серед молоді користується пиво: його обрали, в середньому, майже 70% опитаних [6].

Загалом визначено і це представлено на рис.2, що учні вже з 5 класу мають шкідливі звички в середньому у 62,5 %.

Особливу увагу слід приділити захисту підростаючого покоління від дії таких шкідливих факторів, як гіпокінезія, попонопаління, вживання алкоголю та наркотиків, неправильне харчування, ожиріння.

Передовий світовий досвід та відповідні результати наукових досліджень свідчать, що системоутворюючим фактором здорового способу життя є рухова активність оздоровчої спрямованості, яка здійснюється у таких формах: обов'язкові уроки (заняття) з фізичного виховання та заняття масовим спортом у школах та у вищих навчальних закладах; заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних клубах, фітнес-центрах, туристичних клубах тощо; самостійні заняття [3,7].

Протягом останніх тридцяти років у Фінляндії, Японії, Канаді, Австралії та інших високорозвинутих країнах завдяки державній політиці, спрямованій на створення необхідних умов для широкого впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності в органічному їх поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок та поліпшенням екології навколишнього середовища, смертність людей молодого та середнього віку скоротилася у кілька разів, середня тривалість життя збільшилася на 10-20 років, різко підвищилася життєздатність населення, що, безумовно, забезпечило суттєве економічне зростання у зазначених країнах [3, 5]. У цьому відношенні є позитивний досвід і рекомендації фінських спеціалістів і ми з ними солідарні.

В Україні на державному рівні також загалом відзначається усві-

домлення наявних проблем щодо діяльності із збереження здоров'я здорових людей через дотримання основних вимог здорового способу життя. Зокрема, підходи до вирішення таких проблем відображено у Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, в новій редакції Закону України «Про фізичну культуру і спорт», у концепції загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» та в низці інших нормативно-правових документів. Проте слід відзначити, що згадані документи через відсутність належної політичної волі керівництва держави не реалізуються на практиці, а отже й не дають очікуваних позитивних результатів.

З огляду на все викладене та з метою активізації роботи щодо удосконалення вітчизняної системи фізичного виховання школярів та студентів (як генеруючого чинника здорового способу життя підростаючого покоління) доцільним видається, щоб під керівництвом Президента України центральні та місцеві органи влади сконцентрували свої зусилля на поданих нижче напрямках діяльності:

1. Необхідно переглянути існуючу методологію фізичного виховання дітей та молоді, яке досі розглядається ізольовано від інших компонентів здорового способу життя й зводиться лише до рядової навчальної дисципліни.

Сучасна парадигма передбачає, що рухова активність оздоровчої спрямованості (для учнів та студентів – це 8-12 годин на тиждень) тільки в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, відмовою від шкідливих звичок, належними екологічними умовами може підвищити функціональні можливості організму та забезпечити профілактику хронічних неінфекційних захворювань.

Беручи до уваги позитивний світовий досвід, фізичне виховання в Україні мусить мати спортизований нахил. До навчальних програм

з фізичної культури треба включати види спорту, які користуються більшим інтересом у школярів – щоб рухова активність викликала у них задоволення і бажання займатися цим видом діяльності й у позанавчальний час. У цьому аспекті доцільним видається запровадження тісної співпраці між загальноосвітніми та спортивними школами, що дозволить крім питання оздоровлення вирішити й проблему якісного відбору школярів для олімпійського спорту вищих досягнень. Ця проблема особливо загострилась в останній час через різке скорочення народжуваності в Україні, що призвело до зменшення кількості дітей відповідних вікових груп у порівнянні з тим, що було 30-40 років тому. Варто відзначити, що у деяких зарубіжних навчальних закладах практикується обов'язкова щоденна тригодинна перерва у другій половині дня в роботі бібліотек, комп'ютерних класів тощо з метою звільнення часу учнівської молоді для занять спортивними та рекреаційними іграми, для участі у змаганнях тощо.

2. Треба встановити персональну відповідальність керівників органів місцевої влади та органів місцевого самоврядування, керівників навчальних закладів усіх типів та видів за створення належних умов для ведення здорового способу життя та забезпечення фізіологічних норм рухової активності школярів і студентів. Слід на найвищому державному рівні здійснювати відповідний моніторинг, відзначати у цій справі успішних керівників та застосовувати стягнення до тих посадових осіб, які не забезпечують реалізацію пріоритетного напрямку державної політики щодо збереження здоров'я підростаючих поколінь. Координацію такої роботи необхідно покласти на Міністерство освіти і науки, яке має тісно співпрацювати у цій сфері з Міністерством у справах



Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), в Україні найвищою популярністю серед молоді користується пиво: його обрали, в середньому, майже 70% опитаних [6].

Загалом визначено і це представлено на рис.2, що учні вже з 5 класу мають шкідливі звички в середньому у 62,5 %.

Особливу увагу слід приділити захисту підростаючого покоління від дії таких шкідливих факторів, як гіпокінезія, потіопаління, вживання алкоголю та наркотиків, неправильне харчування, ожиріння.

Передовий світовий досвід та відповідні результати наукових досліджень свідчать, що системоутворюючим фактором здорового способу життя є рухова активність оздоровчої спрямованості, яка здійснюється у таких формах: обов'язкові уроки (заняття) з фізичного виховання та заняття масовим спортом у школах та у вищих навчальних закладах; заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних клубах, фітнес-центрах, туристичних клубах тощо; самостійні заняття [3,7].

Протягом останніх тридцяти років у Фінляндії, Японії, Канаді, Австралії та інших високорозвинених країнах завдяки державній політиці, спрямованій на створення необхідних умов для широкого впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності в органічному їх поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок та поліпшенням екології навколишнього середовища, смертність людей молодого та середнього віку скоротилася у кілька разів, середня тривалість життя збільшилася на 10-20 років, різко підвищилася життєздатність населення, що, безумовно, забезпечило суттєве економічне зростання у зазначених країнах [3, 5]. У цьому відношенні є позитивний досвід і рекомендації фінських спеціалістів і ми з ними солідарні.

В Україні на державному рівні також загалом відзначається усві-

домлення наявних проблем щодо діяльності із збереження здоров'я здорових людей через дотримання основних вимог здорового способу життя. Зокрема, підходи до вирішення таких проблем відображено у Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, в новій редакції Закону України «Про фізичну культуру і спорт», у концепції загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» та в низці інших нормативно-правових документів. Проте слід відзначити, що згадані документи через відсутність належної політичної волі керівництва держави не реалізуються на практиці, а отже й не дають очікуваних позитивних результатів.

З огляду на все викладене та з метою активізації роботи щодо удосконалення вітчизняної системи фізичного виховання школярів та студентів (як генеруючого чинника здорового способу життя підростаючого покоління) доцільним видається, щоб під керівництвом Президента України центральні та місцеві органи влади сконцентрували свої зусилля на поданих нижче напрямках діяльності:

1. Необхідно переглянути існуючу методологію фізичного виховання дітей та молоді, яке досі розглядається ізольовано від інших компонентів здорового способу життя й зводиться лише до рядової навчальної дисципліни.

Сучасна парадигма передбачає, що рухова активність оздоровчої спрямованості (для учнів та студентів – це 8-12 годин на тиждень) тільки в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, відмовою від шкідливих звичок, належними екологічними умовами може підвищити функціональні можливості організму та забезпечити профілактику хронічних неінфекційних захворювань.

Беручи до уваги позитивний світовий досвід, фізичне виховання в Україні мусить мати спортизований нахил. До навчальних програм

з фізичної культури треба включати види спорту, які користуються більшим інтересом у школярів – щоб рухова активність викликала у них задоволення і бажання займатися цим видом діяльності й у позанавчальний час. У цьому аспекті доцільним видається запровадження тісної співпраці між загальноосвітніми та спортивними школами, що дозволить крім питання оздоровлення вирішити й проблему якісного відбору школярів для олімпійського спорту вищих досягнень. Ця проблема особливо загострилась в останній час через різке скорочення народжуваності в Україні, що призвело до зменшення кількості дітей відповідних вікових груп у порівнянні з тим, що було 30-40 років тому. Варто відзначити, що у деяких зарубіжних навчальних закладах практикується обов'язкова щоденна тригодинна перерва у другій половині дня в роботі бібліотек, комп'ютерних класів тощо з метою звільнення часу учнівської молоді для занять спортивними та рекреаційними іграми, для участі у змаганнях тощо.

2. Треба встановити персональну відповідальність керівників органів місцевої влади та органів місцевого самоврядування, керівників навчальних закладів усіх типів та видів за створення належних умов для ведення здорового способу життя та забезпечення фізіологічних норм рухової активності школярів і студентів. Слід на найвищому державному рівні здійснювати відповідний моніторинг, відзначати у цій справі успішних керівників та застосовувати стягнення до тих посадових осіб, які не забезпечують реалізацію пріоритетного напрямку державної політики щодо збереження здоров'я підростаючих поколінь. Координацію такої роботи необхідно покласти на Міністерство освіти і науки, яке має тісно співпрацювати у цій сфері з Міністерством у справах



- сім'ї, молоді та спорту і з Міністерством охорони здоров'я.
3. Суттєвого покращення потребує матеріально-технічна база фізичного виховання в школах та вищих навчальних закладах України, а також вирішення питання належного кадрового забезпечення організації і проведення масових спортивних заходів у другій половині дня школярів та студентів тобто після навчання. Потрібно створити умови (кадри і обладнання) для обов'язкового медичного супроводу процесу фізичного виховання в школах та у вищих навчальних закладах.
 4. За місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення треба сформувати привабливу інфраструктуру для занять дітей і молоді популярними оздоровчими видами рухової активності та масового спорту.
 5. У засобах масової інформації, передусім на телебаченні, необхідно запровадити широку соціальну рекламу здорового способу життя дітей та молоді, а також доступних спортивних занять. У дитячому і молодіжному середовищі повинна з'явитись мода на заняття спортом, культ активного здо-

рового відпочинку. Необхідно також здійснювати державне замовлення на проведення наукових досліджень з проблем покращення ситуації зі станом здоров'я дітей та молоді шляхом впровадження здорового способу життя через оптимізацію фізичного виховання.

Висновок. В Україні склалася критична ситуація зі здоров'ям дітей та молоді. Вирішення цієї проблеми можливе через ведення школярами й студентами здорового способу життя, системоутворюючим чинником якого є фізичне виховання. Обґрунтовано концептуальні напрями удосконалення системи фізичного виховання дітей та студентської молоді.

Перспективи подальших розвідок з даного напрямку будуть направлені на розроблення конкретних рекомендацій щодо заходів та механізмів оптимізації системи фізичного виховання з метою впровадження здорового способу життя дітей та молоді.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Булатова М., Литвин О. Здоров'я та фізична підготовленість населення України/ М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. №1. – С. 3-9.
2. Доклад о состоянии здравоохранения в мире, 2005 г. – Действия общественного здравоохранения в целях улучшения здоровья детей и всего населения. Женева, Всемирная организация здравоохранения, 2005 г. – 153 с.
3. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – Київ : Олімпійська література, 2009. – 279 с.
4. Круцевич Т. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів/ Т. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 20-27.
5. Платонов В.М. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения/ В.М. Платонов // Спортивна медицина. – 2006. – №2. – С. 3-14.
6. Трагедія, якої можна уникнути: Подолання в Україні кризи здоров'я людини. Досвід Європи. – К.: ВЕРСО – 04 – 2009. – 72 с.
7. Шаги к здоровью: основа для содействия физической активности в целях укрепления здоровья в Европейском регионе/ [под ред. Roag Blom, Naik Nikolosia]. – Любляна, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2006. – 46 с.

