

Предпосылки формирования в обществе потребности в здоровом образе жизни

Сутула В.А.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотации:

Анализируются социально экономические предпосылки формирования в обществе потребности в здоровом образе жизни. Показано, что формирование данной потребности представляет собой длительный процесс, обусловленный демократизацией всех направлений общественной жизни, повышением благосостояния населения. Отмечается, что структура предмета «Физическая культура» состоит из 3 модулей. Общеобразовательный модуль обеспечивает связь теоретического материала с современными представлениями об особенностях и закономерностях развития физической культуры. Спортивно-образовательный модуль обеспечивает связь между урочной формой организации деятельности учащихся и их деятельностью в процессе проведения мероприятий во внеклассных формах занятий. Оздоровительно-воспитательный модуль обеспечивает связь между урочной формой деятельности учащихся и их деятельностью в процессе проведения мероприятий в режиме учебного дня и выполнения ими домашних задач.

Сутула В.О. Передумови формування у суспільстві потреби у здоровому способі життя. Аналізуються соціально економічні передумови формування в суспільстві потреби в здоровішому способі життя. Показано, що формування даної потреби являє собою тривалий процес, обумовлений демократизацією всіх напрямків громадському життя, підвищенням добробуту населення. Відзначається, що структура предмету «Фізична культура» складається з 3 модулів. Загальноосвітній модуль забезпечує зв'язок теоретичного матеріалу із сучасними уявленнями про особливості й закономірностях розвитку фізичної культури. Спортивно-освітній модуль забезпечує зв'язок між визначеною формою організації діяльності учнів і їх діяльністю в процесі проведення заходів у позакласних формах занять. Оздоровчо-виховний модуль забезпечує зв'язок між визначеною формою діяльності учнів і їх діяльністю в процесі проведення заходів у режимі навчального дня й виконання ними домашніх завдань.

Sutula V.A. Pre-condition of forming in society a requirement in the healthy lifestyle. It is analyzed the socio-economic prerequisites for the formation of a society needs of healthy lifestyle. It is shown that the formation of this need is a lengthy process. This process is due to the democratization of all areas of public life, increase social welfare. It is noted that the structure of the subject "Physical Culture" consists of 3 modules. General education module provides the connection between theoretical material with modern ideas about the features and patterns of physical culture. Sport and educational module provides a connection between a portion to form the organization of students and their activities in carrying out activities in extra-curricular forms of employment. Recreational and educational module provides a connection between a portion to form the activities of students and their activities in carrying out activities in the regime of the school day and the performance of household tasks.

Ключевые слова:

здоровый образ жизни, потребности, здоровье.

здоровіший спосіб життя, потреби, здоров'я.

healthy lifestyles, needs, health.

Введение.

Формирование в обществе потребности в здоровом физически активном образе жизни является объективным следствием исторического развития физической культуры. Если прошлое столетие с полным правом можно назвать веком физики, биологии, то наше столетие, по мнению Э.Г.Буллича [4], получит название века здоровья. Поэтому неудивительно, что в современных исследованиях изучению данной проблемы уделяется значительное внимание (Рожков П.А. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения Российской Федерации. – [http:// www. mediatext.ru](http://www.mediatext.ru). - 2002. – С.- 1-5.) [2, 7, 12]. По данным М. Дутчака [Дутчак М. Методологія формування системи спорту для всіх в Україні / Матеріали другої міжнародної науково-теоретичної конференції кафедри соціально-гуманітарних дисциплін «Парадигма здорового способу життя: духовні та фізичні компоненти» Київ. – 2010. – С.33-38.] общественный эффект от оздоровительной деятельности может быть достигнуто лишь при условии, когда больше трети населения государства на достаточном уровне занимаются разными видами двигательной активности оздоровительной направленности.

Следовательно, формирование в обществе потребности в здоровом физически активном образе жизни, а также создание условий для ее практической реализации одно из главных направлений ре-

шения задачи повышения уровня здоровья населения Украины.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью исследования является изучение предпосылок формирования в обществе потребности в здоровом физически активном образе жизни.

Методы и организация исследований. Исследование базировалось на анализе специальной литературы, в которой изучаются особенности формирования в обществе потребности в здоровом физически активном образе жизни.

Результаты исследования.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека характеризуется как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов [Здоровье. Большая медицинская энциклопедия. Т. 8. – М.: Советская энциклопедия, 1978. – С.]. Очевидно, что такое понимание здоровья имеет достаточно общий, по мнению Н. Визитея [Видюк А., Белогурова Л., Савельева С., Дойнова Е. Формирование культуры здоровья в общеобразовательных школах // IV Международного конгресса. Олимпийский спорт и спорт для всех: проблемы здоровья, рекреации, спортивной медицины и реабилитации. Олимпийская литература. 16-19 мая: Киев, 2000. – С. – 347], трансцендентальный характер. Оно охватывает практически

все стороны жизнедеятельности человека. Видимо не случайно специалисты указывают на то, что здоровье человека на 53% зависит от образа его жизни, на 21% – от экологической ситуации, на 16% – от наследственных факторов, на 10% – от медицины [9]. Следовательно, с высокой вероятностью можно утверждать, что определяющим фактором, от которого зависит здоровье человека, является образ его жизни. Образ жизни человека – очень сложное, многогранное и динамическое явление, формы проявления которого в значительной степени определяются социокультурной средой в которой происходит реализация личных ценностей и интересов конкретного человека. Можно сказать, что этот термин отражает особую систему взаимосвязей человека с окружающей средой, которая возникает в процессе его жизнедеятельности. Образ жизни человека является отражением различных форм его социальной деятельности, обусловленной, с одной стороны, процессом реализации им личных потребностей, мотивационных установок, которые определяются и изменяются под влиянием жизненного опыта. С другой же стороны, образ жизни человека является следствием существующих социально-экономических и политико-правовых отношений, регулирующих общественную жизнь, а также продуктом той культурной среды, которая сформировалась в конкретной социальной группе, к которой принадлежит тот или иной человек. В самом общем виде образ жизни человека определяется социальной ролью, которую он выполняет в трех основных сферах жизнедеятельности – в семье, в сфере образования (или трудовой деятельности), в сфере досуга. Исходя из вышеизложенного необходимо признать, что возможность широкомасштабной практической реализации в обществе потребности в здоровом образе жизни зависит от социально-экономических условий, складывающихся в той или иной стране [10].

Поскольку темпы социально-экономического развития разных стран мира отличаются, то и исторический процесс формирования в современном обществе потребности в здоровом образе жизни проходит неравномерно. В демократически развитых странах этот процесс начался раньше, поскольку там раньше были созданы относительно равные возможности для самореализации личности в различных сферах общественной деятельности, в том числе и в сфере физической культуры. В США, например, толчком к проведению активных мероприятий по формированию в обществе потребности в здоровом, физически активном образе жизни, явились выводы исследования Р.Краузе, сделанные в начале шестидесятых годов, о том, что американские дети имеют худшие показатели физической подготовленности, чем европейские [2]. По мнению С.Гуськова [Гуськов С.И. “Спорт для всех” и телевидение России // IV Международный конгресс. Олимпийский спорт и спорт для всех: проблемы здоровья, рекреации,

спортивной медицины и реабилитации. Олимпийская литература. 16-19 мая: Киев, 2000. – С. 474.], в США, Канаде, Великобритании, Германии, Финляндии, Франции и других развитых странах активная популяризация различных форм двигательной активности и спорта для всех началась в 70-80 годах. Она стимулировалась телевидением активно пропагандировавшим теннис, аэробику, шейпинг, а в США еще и футбола-соккера. В эти же годы началась стремительно возрастать социальная значимость спорта [Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта: Вводный курс (Пер. с нем. А.В.Дранова). Под ред. М.Я.Виленского и О.С.Метлушко. – М.: Аспект-Пресс, 1995. – 317 с.], создающего положительных имидж от занятий разными видами физической активности. Одной из важных составляющих этого процесса явилось создание в развитых странах широкого рынка физкультурно-оздоровительных услуг, доступных для большинства граждан, что позволило удовлетворять их возрастающие потребности в различных формах двигательной активности [13].

Постепенно в современном обществе происходило осознание того, что бережное отношение человека к своему здоровью является одним из факторов обеспечивающих его жизненный успех и благополучие. Это приводило к формированию у широких слоев населения развитых стран устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями [2]. В настоящее время в экономически развитых странах различными видами двигательной активности и спорта занимаются в среднем более 30% населения [Гуськов С.И. “Спорт для всех” и телевидение России // IV Международный конгресс. Олимпийский спорт и спорт для всех: проблемы здоровья, рекреации, спортивной медицины и реабилитации. Олимпийская литература. 16-19 мая: Киев, 2000. – С. 474.]. По мнению ряда авторов, здоровый образ жизни детерминируется на 40 % самим образом жизни, на 20 % – наследственностью, на 25 % – экологической средой обитания и на 10% – возможностями медицины и здравоохранения [Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. В кн.: Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні . – Харків: Основа, 1996. – С. – 71-93.]. Как отмечают американские специалисты, использование физической активности и спорта в целях предупреждения заболеваемости требует незначительных дополнительных затрат государства. В то время как потери от преждевременной смерти трудоспособного населения США оцениваются в 25-30 миллиардов долларов в год, а канадские эксперты считают, что прямые и косвенные расходы на лечение заболеваний, связанных с физической пассивностью канадцев, составляют примерно 2,5 миллиарда долларов в год [Рожков П.А. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения Российской Федерации. – [http:// www](http://www).

mediatext.ru.- 2002. – С.- 1-5]. Видимо не случайно в США уже в настоящее время физкультурно-спортивная деятельность является неотъемлемой частью культуры жизнедеятельности американского общества [Дутчак М. Методологія формування системи спорту для всіх в Україні / Матеріали другої міжнародної науково-теоретичної конференції кафедри соціально-гуманітарних дисциплін «Парадигма здорового способу життя: духовні та фізичні компоненти» Київ. – 2010. – С.33-38.].

Такие же причины в основном лежат в основе формирования потребности в здоровом образе жизни в странах пост советского пространства. Важнейшим фактором, послужившим толчком к активизации работ в этом направлении, является общественное осознание того факта, что в настоящее время в этих странах наблюдается ухудшение здоровья молодого поколения. Так в Украине 80% детей и подростков имеют разные отклонения в физическом развитии [Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. В кн.: Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні. – Харків: Основа, 1996. – С. – 71-93]. В настоящее время заболеваемость среди учащихся средней школы Украины достигает 64%-71%, а количество больных детей с каждым годом обучения увеличивается. На первой ступени их 46%; на второй ступени – 76%; а на третьей – 93,8% [Видюк А., Белогурова Л., Савельева С., Дойнова Е. Формирование культуры здоровья в общеобразовательных школах // IV Международный конгресс. Олимпийский спорт и спорт для всех: проблемы здоровья, рекреации, спортивной медицины и реабилитации. Олимпийская литература. 16-19 мая: Киев, 2000. – С. – 347.]. Не менее сложна ситуация со здоровьем населения складывается и в России. Так по данным П.А.Рожкова [Рожков П.А. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения Российской Федерации. – [http:// www.mediatext.ru.- 2002. – С.- 1-5](http://www.mediatext.ru.- 2002. – С.- 1-5)], в России около 75% детей дошкольного возраста имеют серьезные отклонения в уровне здоровья. Здоровые дети среди школьников младших классов составляют 10–12%, а среди старших – всего 5%. Более чем у 50% детей разного возраста диагностируются хронические заболевания. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью. Исследования гигиенистов показывают, что в настоящее время 82%-85% дневного времени учащиеся школ находятся без движения (сидят) [8]. Распространенность гиподинамии среди школьников достигла 80% [Рожков П.А. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения Российской Федерации. – <http:// www.mediatext.ru.- 2002. – С.- 1-5>]. Около 50% юношей и девушек выходят из школы, уже имея 2–3 диагноза болезней, и лишь 15% выпускников можно

считать практически здоровыми [Рожков П.А. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения Российской Федерации. – <http:// www.mediatext.ru.- 2002. – С.- 1-5>].

Сложившаяся ситуация, во многом, определяется низкой двигательной активностью молодого поколения. Реальный объем двигательной активности не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Следовательно, существующие в современной отечественной системе физического воспитания организационно-методические подходы, не могут в полной мере решать задачи обеспечения необходимого уровня двигательной активности учащихся. Поэтому одним из важных направлений в процессе формирования в обществе потребности в физически активном здоровом образе жизни является совершенствование системы физического воспитания. Принятые в настоящее время программы по физическому воспитанию направлены на формирование в учащихся общечеловеческих, гуманистических ценностей, на развитие у них деятельного отношения к физической культуре [3], ибо через физкультурно-спортивную деятельность усваиваются ценности физической культуры и реализуются духовные и физические способности человека. В основе такого подхода лежит известный принцип «единства сознания и деятельности». Он констатирует, что содержание деятельности человека опосредствует все психические процессы и формирует суть личности. Поскольку личность человека ее общественное сознание и ценностные ориентации формируются в процессе практической деятельности, то это означает, что воспитать в учащихся личностную физическую культуру можно лишь через привлечение их к активному и сознательному участию в физкультурно-спортивной жизни учебного заведения.

Такой подход необходимо использовать в рамках урочной формы организации занятий учащихся физическими упражнениями (например, привлечение их к проведению занятий в процессе групповых форм организации занятий), в процессе подготовки и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня (например, привлечение учащихся к участию в организации и проведении утренней гимнастики, физкультпауз и т.д.), а также в процессе проведения внеклассных занятий (например, участие школьников в организации работы физкультурно-спортивных (оздоровительных) клубов, как самоорганизующихся ученических организаций). Сформулированная выше методология формирования физической культуры личности учащихся должна использоваться на всех организационных степенях общеобразовательных учебных заведений. Для ее реализации в школьной программе по предмету «Физическая культура» необходимо выделить общеобразовательный, оздоровительно-воспитательный и спортивно-образовательный модули, которые представляют

собой воспроизведение объективно существующих связей между урочной формой организации деятельности учащихся общеобразовательных школ и их деятельностью в процессе проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в режиме учебного дня, а также в процессе проведения внеклассных занятий и в процессе выполнения ими домашних заданий.

Выводы.

1. Проведенный анализ показывает, что потребность в здоровом образе жизни является потребностью биологически обусловленной, но осознанной и реализуемой в социальной среде. Формирование данной потребности представляет собой длительный и много векторный процесс, обусловленный дальнейшей гуманизацией и демократизацией всех сфер общественной жизни.
2. Общеобразовательный модуль в программе по предмету «Физическая культура» должен обеспечивать связь теоретического материала, который подается учащимся в процессе изучения данного

предмета, с современными представлениями об особенностях и закономерностях развития физической культуры, как целостной социокультурной системы.

3. Спортивно-образовательный модуль должен обеспечивать связь между урочной формой организации деятельности учащихся и их деятельностью в процессе проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, которые реализуются во внеклассных формах занятий.
4. Оздоровительно-воспитательный модуль должен обеспечивать связь между урочной формой деятельности учащихся и их деятельностью в процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и в процессе выполнения ими домашних задач.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем формирования здорового образа жизни.

Литература

1. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. – 22-27.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. – 2-7.
3. Бех І. Система фізичного виховання має формувати загальнолюдські гуманістичні цінності // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 1. – С. 3.
4. Булич Э.Г. Современные достижения науки о здоровье // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 1. – С. – 62-63.
5. Визитей Н.Н. Физическая культура и здоровье спортсмена (философско-антропологический аспект) / Н.Н.Визитей // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 2. – С. 3-6.
6. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры, 2001.- № 4.- С. – 11-13.
7. Николаев Ю.М. Физическая культура: человеческое измерение // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. – 24-31.
8. Петленко В.Н. Основы валеологии. – Киев: Олимпийская литература, 1998 (1 т.). – 433 с.
9. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивна медицина. – 2006. – № 2. – С. 3-14.
10. Сутула В.А. Основы физкультурологии. – Харьков: Штрих, 2002. – 87 с.
11. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Перевод с нем./ Под ред. Б.М.Величковского. – М.: Педагогика, 1986. – 408 с.
12. Эндриус Д.К. Роль образования в пропаганде здорового образа жизни в двадцать первом столетии // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 1. – С. – 46-48.
13. Kohrt W.M., Malley M.T., Coggan A.R., Spina R. I., Ogawa T., Ehhsani A.A., Bourey R.E., Martin W.H., Holloszy I.O. Effects of gender, age and fitness level on response of V to training in 60 – 71 years olds. Journal of Applied Physiology. – 1991. – P. – 2004-2011.

Информация об авторе:
Сутула Василий Афанасьевич
 infiz@kharkov.ukrtel.net

Харьковская государственная академия физической культуры
 ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61022, Украина.

Поступила в редакцию 17.10.2011г.

References:

1. Bal'sevich V.K. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1990, vol.1, pp. 22-27.
2. Bal'sevich V.K., Lubysheva L.I. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1995, vol.4, pp. 2-7.
3. Bekh I. *Fizichne vikhovannia v shkoli* [Physical education in school], 1998, vol.1, p. 3.
4. Bulich E.G. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2004, vol.1, pp. 62-63.
5. Vizitej N.N. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2008, vol.2, pp. 3-6.
6. Lubysheva L.I. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2001, vol.4, pp. 11-13.
7. Nikolaev Iu.M. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1999, vol.2, pp. 24-31.
8. Petlenko V.N. *Osnovy valeologii* [Fundamentals valeology], Kiev, Olympic Literature, 1998, T.1, 433 p.
9. Platonov V. N. *Sportivnaia medicina* [Sports Medicine], 2006, vol.2, pp. 3-14.
10. Sutula V.A. *Osnovy fizkul'turologii* [Foundations of physical education], Kharkov, Barcode, 2002, 87 p.
11. Khekkhauzen Kh. *Motivacia i deiatel'nost'* [Motivation and work], Moscow, Pedagogy, 1986, 408 p.
12. Endrius D.K. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1993, vol.1, pp. 46-48.
13. Kohrt W.M., Malley M.T., Coggan A.R., Spina R. I., Ogawa T., Ehhsani A.A., Bourey R.E., Martin W.H., Holloszy I.O. *Effects of gender, age and fitness level on response of V to training in 60 – 71 years olds*. Journal of Applied Physiology, 1991, pp. 2004-2011.

Information about the author:

Sutula Vasilij Afanas'evich
 infiz@kharkov.ukrtel.net
 Kharkov State Academy of Physical Culture
 Klochkovskaya str. 99, Kharkov, 61022, Ukraine.
 Came to edition 17.10.2011.