

різним освітньо-кваліфікаційним рівнем.

Література:

1. Калюжна О.І. Формування навичок здорового способу життя підлітків у позашкільному навчальному закладі. – Автореферат дисертації на здобуття наук. ступ. кандидата пед. наук 13.00.07.- теорія і методика виховання. – Київ: Інститут проблем виховання АПН України, 2010.– 18с.

2. Маркова О.В. Виховання здорового способу життя учнів старшого підліткового віку з ослабленим здоров'ям. – Дис. на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук, спец. 13.00.07.- теорія і методика виховання. – Умань: УДПУ ім. П. Тичини, 2011. – 292с.

3. Матукова Г.І. Формування фізичної культури майбутніх спеціалістів: Навчально-методичний посібник.– Кривий Ріг: КДПУ, 2004.– 99с.

Формування здорового способу життя та вплив на нього деяких регіональних соціально-економічних факторів

О.С. Хачатурян, канд. екон. наук, С.Л. Хачатурян, доц., канд. техн. наук
Кіровоградський національний технічний університет

Стаття присвячена дослідженню особливостей впливу окремих регіональних соціально-економічних факторів на здоровий спосіб життя молоді Кіровоградської області. Визначено та проаналізовано вплив позитивних і негативних факторів на формування здорового способу життя населення, особливо дітей, підлітків і юнацтва. Проаналізовано характерні часові проміжки у формуванні здорового способу життя особистості. Виявлено негативні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчого та спортивного руху в регіоні. Отримано функціональну залежність між кількістю тих, хто займається фізкультурою та спортом і об'ємами споживання населенням алкогольних напоїв. Наведені результати короткострокового прогнозу щодо кількості охоплених фізкультурно-оздоровчою роботою в регіоні. Запропоновано напрямки покращення ситуації у сфері залучення молоді регіону до ведення активного здорового способу життя.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізкультурно-оздоровча робота, фізкультура, спорт

Постановка проблеми. Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення нею активного довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі в трудовій, громадській, сімейно-побутовій, досудовій формах життєдіяльності. Актуальність здорового способу життя викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини в зв'язку із ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, економічного, психологічного, політичного та військового характеру. Поряд із цим вимагає детального аналізу вплив негативних соціально-економічних факторів у регіональному аспекті, що провокують заперечливі зрушення в стані здоров'я людини.

Аналіз останніх досліджень. Поняття «здоровий спосіб життя» однозначно поки що не визначено. Представники філософсько-соціологічного напрямку (П.А. Віноградов, Б.С. Єрасов, О.А. Мільштейн, В.А. Пономарчук, В.І. Столяров і ін.) розглядають здоровий спосіб життя як глобальну соціальну проблему, складову частину життя суспільства в цілому. У психолого-педагогічному напрямі

(Г.П. Аксьонов, В.К. Бальсевич, М.Я. Віленський, Р. Дітлс, І.О. Мартинюк, Л.С. Кобелянська та ін.) здоровий спосіб життя розглядається з точки зору свідомості, психології людини, мотивації. Є й інші точки зору (наприклад, медико-біологічна), однак різкої грані між ними немає, так як вони націлені на вирішення однієї проблеми – укріплення здоров'я індивіда. На це ж була спрямована діяльність і видатного українського кардіолога, письменника академіка М.М. Амосова, внесок якого у формування здорового способу життя та раціонального планування суспільного життя неможливо переоцінити.

Метою статті є дослідження та аналіз впливу окремих негативних факторів на формування здорового способу життя на прикладі Кіровоградської області.

Виклад основного матеріалу. Достеменно відомо, що здоров'я людини залежить від чотирьох основних факторів, співвідношення котрих таке: із ста відсотків спадковість займає 12%, екологія – 10%, медицина – 17%, і лєвова частка – 61% - припадає на спосіб життя. І якщо генетичний матеріал ми не вибираємо, економічну ситуацію змінити достатньо складно, використання сучасних можливостей «безкоштовної» української медицини занадто дорого коштує для пересічного українця, то ведення здорового способу життя під силу будь-кому, хто бажає підтримувати на відповідному рівні стан свого організму до глибокої старості. Здоровий спосіб життя – це модно, сучасно, але головне – вкрай необхідно для запобігання передчасного старіння [2].

Здоровий спосіб життя в його ідеальному розумінні передбачає, насамперед, повну відмову від вживання алкоголю, наркотичних речовин, нікотину та якомога ширше впровадження у повсякденне життя особистості фізичної культури, здорового харчування та режиму робочого дня і відпочинку. Від того, які з перерахованих факторів переважають у житті людини, перед нею відкриваються два шляхи: повна деградація чи духовне збагачення та самовдосконалення. Безумовним підґрунтям для самореалізації людини як особистості та професіонала є її фізичне здоров'я.

Як і будь-яке явище оточуючого світу, формування особистості відбувається під впливом як позитивних, так і негативних факторів. І відбувається цей вплив з моменту народження немовляти. Якщо відсторонитися від генної спадковості, то носіями формування позитивних якостей повинні бути поряд з батьками вихователі дитячих садків і ясел, вчителі шкіл і ліцеїв, викладачі вищих, середніх спеціальних і професійних навчальних закладів. Негативний же вплив на особистість відбувається, мабуть, лише з боку прєсловутої «вулиці». Проте, не дивлячись на потужну перевагу у чисельності, як це не парадоксально, армія вихователів нерідко програє у протистоянні з «вулицею». Однією з основних причин такої ситуації, на наш погляд, є байдужість, породжена незацікавленістю та некомпетентністю. Причому, це стосується як педагогів, так і, власне, батьків. У меншій мірі це проявляється на рівні дитячих садків і ясел, коли, практично весь дитячий контингент охоплюється масовими та індивідуальними заходами з боку вихователів, а батьки просто вимушені приділяти значну частину часу своїм дітям. У школах і вузах все менше й менше уваги приділяється з боку вчителів і викладачів до того, чим живуть школярі та студенти. Практично, лише ті з них, хто приймає участь у художній самодіяльності, займається спортом і відвідує різноманітні гуртки, якимось чином відволікаються від розбещення «нічого не робленням». А їх чисельність дуже незначна й постійно скорочується. Як не прикро, але й батьки часто залишаються байдужими до долі своїх дітей, виправдовуючись надмірною зайнятістю, часто занадто перебільшеною. Багато гіршими є ті випадки і вони, на жаль, не поодинокі, коли байдужість батьків

спровокована є результатом їх пристрасті до вище перерахованих згубних звичок. І якщо така залежність досягає критичної межі, то відношення до дітей з байдужого переростає у агресивно-деспотичне. У цьому випадку врятувати дитину стає вельми проблематично.

Отже можна виділити три часові проміжки, коли формуються погляди людини на власний спосіб життя. Основи здорового способу життя повинні бути закладені в ранньому дитинстві і засвоїтися ще на підсвідомому рівні. Виконання фізичних вправ, особиста гігієна, дотримання розпорядку дня повинні стати для дитини звичкою, безумовним правилом, порушити яке вона не допускає навіть подумки. Тоді у більш старшому віці, під опікою педагогічного колективу школи, прийде свідоме розуміння правильності та необхідності дотримання раз і на завжди обраних правил поведінки. За час навчання у вищих навчальних закладах, коледжах або училищах юнацтву необхідно продемонструвати наочно і престижність бути фізично здоровою людиною, що викликає повагу оточуючих і служить підґрунтям для досягнення життєвого та професійного успіху. Зрозуміло, що впродовж перших 20-25 років життя людини неможливо переоцінити і вплив на формування її світогляду батьків. Звичайно, не повинна залишатися осторонь цього процесу й медицина. Проте її найактивніша участь повинна бути сконцентрована на профілактичній діяльності та своєчасному корегуванні відхилень у фізичному, психологічному та емоційному стані дітей, підлітків і юнаків.

Формування здорового способу життя громадян є загальнодержавною проблемою, але її розв'язання останнім часом усе більше зміщується в регіони. Саме тут відбувається безпосередня взаємодія всіх учасників цього процесу і від її позитивної результативності залежить ефективність впровадження здорового способу життя та покращення здоров'я населення.

Що ж стосується Кіровоградського регіону, то статистична інформація свідчить про незадовільний стан формування здорового способу життя, зокрема, у школярів і студентів. Якщо розглянути один із основних показників, що характеризує залучення до здорового способу життя, а саме – заняття фізичною культурою та спортом, то можна бачити, що кількість тих, хто охоплений всіма видами фізкультурно-оздоровчої роботи у віці від 6 до 18 років, становила у 2010 році 24170 осіб, що становить усього 18,56% від загальної чисельності населення регіону у цьому віці [1]. На жаль, надзвичайно низький рівень охоплення дітей і молоді фізкультурно-оздоровчою роботою відбувається на тлі зростання об'ємів продаж алкогольних, слабоалкогольних напоїв, пива та тютюнових виробів. Так, продаж горілки та лікєро-горілочаних виробів зріс у 2010 році в порівнянні з 2000 роком на 92,14%, а слабоалкогольних напоїв за цей же період збільшився у 4,51 раза (рис. 1). Це особливо небезпечна тенденція, адже основними споживачами слабоалкогольних напоїв, на жаль, у нас стали діти, підлітки та юнаки.

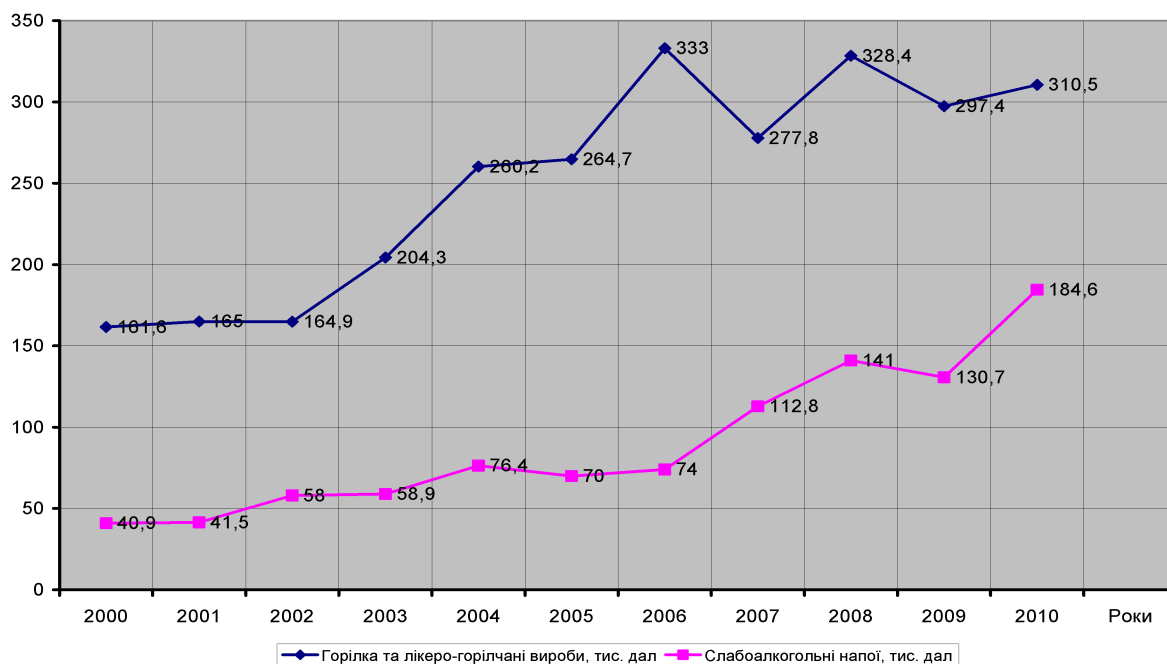


Рисунок 1 – Продаж алкогольних напоїв через торгову мережу та мережу ресторанного господарства підприємств

Джерело: Побудовано авторами на основі [1]

Нами встановлена функціональна залежність між кількістю осіб, які займаються фізкультурою та спортом і об'ємами реалізації населенню горілки та лікєро-горілчаних виробів:

$$Y=165200-146,9 \cdot X,$$

де Y – кількість осіб, що займаються всіма видами фізкультурно-оздоровчої роботи;

X – індекс фізичного обсягу роздрібного товарообороту алкогольних напоїв.

Якщо збережеться тенденція останніх десяти років, то можна прогнозувати скорочення числа охоплених заняттями фізкультурою та спортом у Кіровоградській області у 2015 році на 13,78% у порівнянні з 2010 роком, коли і без того їх кількість була надзвичайно малою.

Висновки. Результати проведеного дослідження дозволяють сформулювати деякі напрями щодо сприяння кількісних і якісних зрушень у сфері залучення молоді регіону до ведення активного здорового способу життя:

1. Необхідний психологічний злам у позиції педагогічних колективів навчально-виховних закладів і батьків, переорієнтація їх поглядів з байдужо-споглядацьких на активно-наступальні щодо залучення дітей і юнацтва до фізично-оздоровчої роботи.

2. Ввести в практику діяльності навчальних і медичних закладів регіону проведення обов'язкових для батьків спеціальних короткострокових курсів із основ педагогіки, психології, гігієни. Такі знання допоможуть і самим батькам позбутися пагубних звичок.

3. Регіональним і місцевим органам влади мобілізувати матеріальні та кадрові ресурси на створення в кожному населеному пункті та мікрорайоні спортивних майданчиків і фізкультурно-оздоровчих центрів. Такі заклади повинні бути постійно діючими, а їх штат складатися з високопрофесійних педагогів-тренерів.

4. Регулярне та масове проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів із залученням збірних команд, сформованих за територіальним принципом. Це

особливо важливо, так як молодь, яка не навчається, залишається представленою самою собою.

Література:

1. Статистичний щорічник Кіровоградської області за 2010 рік / Головне управління статистики у Кіровоградській області. – Кіровоград, 2011. – 527 с.
2. <http://www.peptidebio.ru>.

Е. Хачатурян, С. Хачатурян

Формирование здорового способа жизни и влияние на него некоторых региональных социально-экономических факторов

Статья посвящена исследованию особенностей влияния отдельных региональных социально-экономических факторов на здоровый образ жизни молодежи Кировоградской области. Определенно и проанализировано влияние позитивных и негативных факторов на формирование здорового образа жизни населения, особенно детей, подростков и юношества. Проанализированы характерные временные промежутки в формировании здорового образа жизни личности. Обнаружены негативные тенденции в развитии физкультурно-оздоровительного и спортивного движения в регионе. Получена функциональная зависимость между количеством тех, кто занимается физкультурой и спортом и объемами потребления населением алкогольных напитков. Приведены результаты краткосрочного прогноза количества охваченных физкультурно-оздоровительной работой в регионе. Предложены направления улучшения ситуации в сфере привлечения молодежи региона к ведению активного здорового образа жизни.

O. Hachaturyan, S. Hachaturyan

Forming of healthy way of life and influence on him of some regional socio-economic factors

The article is devoted research of features of influencing of separate regional socio-economic factors on the healthy way of life of young people of the Kirovograd area. Certainly and influence of positive and negative factors is analyzed on forming of healthy way of life of population, especially children, teenagers and youth. Characteristic temporal intervals are analyzed in forming of healthy way of life of personality. Found out negative tendencies in development of athletic-health and sporting motion in a region. Functional dependence is got between amounts those, who are engaged in physical education and sport and volumes of consumption the population of swizzles. The results of short-term prognosis of amount are resulted overcame athletic-health work in a region. Directions of improvement a situation are offered in the field of bringing in of young people of region to the conduct of active healthy way of life.

Формування здорового способу життя школярів в досвіді зарубіжних країн 70-80 р.р. ХХ ст.

В. Черній

*Кіровоградський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

Сучасні уявлення світової науки стосовно феномена здоров'я людини ґрунтуються на новому розумінні актуальності проблеми виживання людства взагалі. Наприкінці ХХ століття лідери світової науки віднесли проблему здоров'я до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює факт подальшого функціонування земної цивілізації у ХХІ ст. Глобальна вагомість і актуальність проблеми викликали стурбованість передових представників світової науки, особливо в сфері, що стосується питань формування здорового способу життя дітей та молоді, оскільки саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення