ЧИ ПОТРІБНЕ НАЦІЇ ЗДОРОВ'Я?

Богдан ЛЕКО

Чернівецький національний університет ім. Юрія Федбковича

Гармонійно розвинута особистість – не лише колишній амбітний лозунг, але й нагальна необхідність будь-якого досконалого суспільства, що цінує цілісну та довершену (самоздійснену) людську особистість і не шкодує сил на її розвиток. Однак гармонія в розвитку передбачає його всебічність – фізичний, психічний, духовний аспект, що неможливо без базового елементу процесу – здоров'я та здорового способу життя як суттєвого засобу його збереження.

Пропагування та відстоювання здорового способу життя і досі залишається необхідною і, в той же час, невдячною справою. Благими ж бо намірами вистелена дорога до пекла.

Теоретично усім відома користь від здоров'я та вчасного початку збереження його (з молодшого віку) і профілактики захворювань. Однак практично це реалізується найчастіше на словах: у голосному пропагуванні здорового способу життя, декларативному відстоюванні його переваг і можливих наслідків – тобто акцентуванні актуальності всім очевидного. Адже, насправді, немає людини при здоровому глузді, яка б заперечувала чи не розуміла цінності здоров'я і Людини у житті та суспільстві, і навіть ширше – в історії та Всесвіті.

Однак життєва практика переконливо демонструє інше, часто – протилежне, говорити ж бо легше, ніж діяти чи відповідати за свої слова.

Звичайно, крім суб'єктивних умов, що суттєво перешкоджають реалізації принципу орієнтації на здоровий спосіб життя, є й об'єктивні, найважливішою з яких є матеріальна – існуючий досі принцип остаточного фінансування такої неприбуткової галузі, якою традиційно вважається фізична культура та спорт. Однак, вважаємо головним у даному випадку суб'єктивний фактор – коли є бажання і щирі наміри удосконалити (внести зміни) яку-небудь сферу життя, соціуму чи виробництва, засоби, зазвичай, знаходяться.

Доцільно зауважити, що програми з фізичного виховання та програмні документи і закони України орієнтовані були на розвиток фізичної культури і спорту, вдосконалення системи фізичного виховання молоді. Досить згадати базові положення Концепції національного виховання: базову навчальну програму для вищих закладів освіти України "Фізичне виховання", цільову комплексну програму "Фізичне виховання – здоров'я нації". Концепцію національного виховання, Державну національну програму "Освіта" ("Україна XXI століття"), положення законів України "Про фізичну культуру і спорт", "Про освіту", "Про вищу освіту", Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, "Концепцію фізичного виховання в системі освіти України" (23.04.97 р.), Державні стандарти освіти, "Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти" (7.08.98 р.), проект "Національної доктрини розвитку освіти України у XXI ст." (жовтень 2001 р.).

Основним документом, що регламентує ставлення у країні до фізичного виховання та спорту, є Закон України "Про фізичну культуру і спорт" від 24 грудня 1993 р., визначаючи загальні правові, соціальні, економічні й організаційні основи фізичного виховання і спорту в Україні.

Не менш важливим документом у галузі фізичного виховання і спорту, специфічном з огляду його внутрівузівського застосування, є базова навчальна програма "Фізичне виховання" (1998 р.) для вищих закладів освіти України III і IУ рівнів акредитації. Вона декларує введення обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання в обсязі не менше 4-х годин на тиждень протягом усього періоду навчання студентів.

Досить показовим у ставленні України до розвитку фізичної культури та спорту є введення в школах обов'язкового уроку з футболу.

Наміри були благородні. Однак у переважній більшості ні програми, ні Державні тести, що мали перевіряти рівень фізичного розвитку населення і, тим самим, результативність впровадження програм і законів, не працюють насправді. Тези програм залишилися на папері, можливо, через відірваність від практики життя, – в реальності ж уроки з фізичного виховання в школі та вузі не вирізняються ні змістовністю, ні оригінальністю, ні глибиною, й у кращому випадку нагадують добре (кваліфіковано) виконану рамкову зарядку. Закономірно, що вони не можуть ні зацікавити дітей і молодь, ні викликати у них бажання та мотивацію займатися фізичною культурою чи спортом самостійно чи практикувати здоровий спосіб життя. Навпаки, зростає прагнення будь-якими шляхами уникнути таких "уроків", хай навіть шляхом наговорювання на себе якої-небудь хвороби, що не дозволяє надмірно фізично навантажуватися) – "хворіють" вперше, лише медичного посвідчення на неї.

Якщо ж до вимог Державних тестів з фізичного виховання насправді ставитися індивідуально до кожної особистості, орієнтуючись на абсолютний показник індивідуального приросту фізичному розвитку – відносні позитивні зміни у фізичній підготовленості студента, що об'єктивно важливіші, ніж кількість виконаних вправ. Більш того, тести не співвідносяться з рівнем фізичного розвитку молоді (статистичні масові) тести повинні орієнтуватися на середній рівень розвитку досліджуваної вікової групи і враховувати певні її межі, а не на оптимальний результат та спортивний спеціалізований. Отож, вони не працюють. Потрібна була альтернатива. Однак вирвати чи можна вважати такою тривале неодноразове (та, на жаль, безрезультатне) вдосконалення існуючих програм (кожна річ має певний обсяг доцільних позитивних внутрішніх змін, після якої вдосконалення її буде неефективне, – потрібна буде кардинальна її заміна на річ вищого класу). Крім того, навряд чи доцільно вдосконалювати те, що від початку не виконувало покладених на нього функцій. Отже, потрібний був пошук нового, а не топтання на місці.

Тому перед молодою спортивною наукою в Україні з проблем спорту для всіх поставлена проблема створення реально діючої програми з фізичного виховання, адже програма – це своєрідна перспектива розвитку фізичної культури і спорту в Україні (і досить тривала!), напрямок дій.

У Чернівецькому національному університеті у 1997-1998 рр. була створена і протягом 1997-2002 рр. діяла власна програма з фізичного виховання – "Концепція побудови національної програми з фізичного виховання у вузах гуманітарного профілю", яка у 2002 р. отримала рекомендацію Міністерства освіти до впровадження у даному вузі з метою перевірки її ефективності. До речі, наша програма цілком узгоджується з наявними державними документами з фізичної культури та спорту в своїх напрямках, принципах, цілях і завданнях і декларованим напрямком розвитку фізичної культури та спорту в Україні.

Мета програми – визначити стандарт фізичного виховання, відповідний мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти для студентів, які навчаються у

вищому навчальному закладі гуманітарного профілю й отримують кваліфікації "бакалавр", "спеціаліст", "магістр". Також у програмі відображене наше оригінальне бачення шляхів вирішення проблеми формування у молоді активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя, позитивної мотивації щодо занять фізичним вихованням, закладення основ для забезпечення, розвитку й удосконалення фізичного, психічного та морального здоров'я, підготовки студентської молоді до активного життя та професійної діяльності. Крім того, при певній своїй традиційності (орієнтації на розвиток фізичної культури та спорту у вузі з метою збереження індивідуального здоров'я особистості, рекреації, профілактики та лікування захворювань студентів для забезпечення кращого трудового та суспільного функціонування особистості) програма мала свою специфіку, яка суттєво відрізняє її від діючих і колишніх програм з фізичного виховання як України, так і колишнього Союзу. Вона реалізує валеологічний принцип – орієнтується на необхідність індивідуального вибору студентами спортивної спеціалізації, що забезпечуватиме індивідуально оптимальний фізичний розвиток, рекреацію чи релаксацію; збереження та покращення індивідуального здоров'я кожного студента. Тобто, на початку нового навчального року на перших заняттях з фізичного виховання студенти мали право (і можливість) обирати, яким видом спорту (з 23-х) хочуть займатися, або загальну групу з фізичного виховання (без спортивної спеціалізації, орієнтовану на загальну фізичну підготовку); зауважимо, що у випадку порушення у стані здоров'я додавався ще вибір спеціальної медичної групи з фізичного виховання (чи спортивної медичної групи).

Таким чином реалізувалися індивідуальні інтереси, бажання, домагання та фізичні можливості студентів, які могли випробувати себе і свої здібності у знайомому з колишніх занять чи незнайомому виді спорту, вільно змінити свій вибір на наступний рік, спортивно вдосконалюватися чи увійти до збірної команди університету з певного виду спорту.

Закономірно, що саме такий програмний принцип зробив її по-справжньому дієвою і результативною, головне – студенти зацікавилися нарешті не лише проблемою отримання заліку з фізичного виховання, яка, як і інтерес до фізкультури, активізувалася виключно в період екзаменаційної сесії, але й фізичною культурою та спортом, власним фізичним розвитком і збереженням здоров'я замолоду, почали усвідомлювати його важливість як для сьогодення, так і для майбутнього. Тобто, реально і практично здійснювалася орієнтація студентів на здоровий спосіб життя, чому сприяло й отримання студентами на заняттях з фізичного виховання теоретичних знань про валеологію, психологію та історію спорту, методику проведення спортивної розминки та тренувань, ергогенні засоби у спорті, фізичні якості особистості та їх розвиток, фізичну підготовку в цілому та засоби збереження здоров'я.

Програма діяла відносно короткий час – 6 років, хоча, порівняно з історією самостійної України, так і не здається. Зауважимо, що розвинуті зарубіжні країни дійшли до необхідності спортивної спеціалізації під час навчання досить давно, що, зрештою, відображається на високих досягненнях їх спортсменів.

Але й шестирічне впровадження програми дало свої позитивні результати. Студенти зацікавилися фізичною культурою та спортом, перестали вважати заняття з цього предмету нудними, не в міру важкими і непотрібними; серед них виявилися справжні спортивні обдарування. Нарешті, студенти перестали намірено пропускати пари з фізичного виховання та різними правдами й неправдами діставати медичні довідки, що дозволяли записуватися до спеціальної медичної групи і практично

узаконено ігнорувати не лише фізичне виховання як навчальний предмет, але й власне здоров'я та фізичний розвиток (а наслідком гіподинамії зазвичай є погіршення стану здоров'я та самопочуття, зупиняється фізичний розвиток). І, напевно, майже кожен гордиться своїми спортивними здобутками.

Відомо, що заняття фізичною культурою та спортом – не лише засіб збереження здоров'я та фізичного розвитку. Це серйозний фактор самовиховання та самокорекції, виховання характеру, з одного боку, та психологічної релаксації, емоційної розрядки та зниження напруження, з іншого. Завдання релаксації та фізичної реабілітації виконують як заняття фізичною культурою та спортом, так і спортивні студентські олімпіади та участь окремих студентів та студентських спортивних команд у змаганнях різного рівня, їх досягнення.

Однак, найбільш переконливо на користь цієї програми свідчить кількість студентів, які відвідували спеціальну медичну групу та обирали для навчання загальну групу з фізичного виховання, яка зменшилася, як порівняно з 90-ми рр. XX ст., до часу впровадження вищеназваної програми, так і з спеціальними медичними групами деяких інших вузів України. Проілюструємо це таблицею нижче. Справа у тому, що частина студентів з певними хворобами віддають перевагу заняттям спортом.

Таблиця

Студенти спеціальної медичної групи з фізичного виховання (ФВ) (1992-2002 н.р.)

Навчальний рік	92/93	93/94	94/95	95/96	96/97	97/98	98/99	1999/2000	2000/2001	01/02	02/03
СМГ	891	958	717	783	911	812	668	767	627	574	558
%	19,04	20,13	18,97	15,18	16,94	11,99	9,82	11,32	8,85	7,546	6,91
Всього займаються ФВ*	4679	4760	3779	5157	5378	6771	6800	6773	7082	7606	8076

* у 1997-2002 н.рр. дане число відповідає загальній кількості студентів ЧНУ, оскільки заняття з фізичного вихованння проводилися на всіх 5-ти курсах.

Найбільш змістовним показником при аналізі даних таблиці є не лише поверхове порівняння відсотка тих, хто займався у спеціальній медичній групі з фізичного виховання по роках – хоча уже воно переконливо демонструє характер змін, але й співставлення середніх значень відсотків тих студентів, які за станом здоров'я відвідували дану групу до впровадження програми та за час її дії. А саме:

$\overline{СМГ}_{1992\text{-}1996\ н.р.} = 18{,}052\ \%$; $\overline{СМГ}_{1997\text{-}2002\ н.р.} = 9{,}406\ \%$, – від загальної кількості студентів, які відвідувади заняття з фізичної культури. Тобто, відсоток тих, хто займалися у спеціальній медичній групі з фізичного виховання, за час реалізації програми зменшився вдвічі.

Що ж до якісних особливостей захворювань студентів, то безумовно попереду тут хвороби серцево-судинної системи та крові – в усі аналізовані роки; на другу ж позицію поперемінно виходять захворювання органів зору, кісток та суглобів (переважно у 2000-ні рр.), травної системи (90-ті рр.), нирок і сечовивідних шляхів (к. 90-х рр.).

До речі, спеціальна медична група в Чернівецькому університеті також дещо нетрадиційне явище, і характер її функціонування змінився, порівняно з 90-ми. Головна її мета – здійснити фізичну реабілітацію та рекреацію студентів з порушеннями у стані здоров'я, – та досягається вона не написанням рефератів на тему власної хвороби та надміру поверховою загальною фізичною підготовкою, що нагадує полегшений варіант ранкової гімнастики, а знов-таки використанням принципу індивідуального підходу до студентів, завдяки чому вони можуть обирати і диференціювати ступінь і характер фізичних навантажень і вправ. Крім того, вони отримали можливість випробувати себе (при відсутності медичних протипоказань до певного виду фізичної активності та навантаження) за бажанням у спеціально організованих для студентів спеціальної (спортивної) медичної групи щорічних спортивно-оздоровчих змаганнях "На старті – здоров'я". Участь у цих змаганнях і навіть просто присутність на них в якості болільника – дуже сильне позитивне емоційне переживання, заряд енергії, що надихає як на наступні заняття фізичною культурою та спортом і випробування себе, своїх можливостей, так і на навчання. Адже фізичне навантаження є суттєвим релаксаційним фактором при тривалому стресовому (емоційному та розумовому) навантаженні, яке є чи не постійним в період навчання з пов'язаними із ним проблемами.

Отож, програма працює, довела свою користність і дієвість, однак не перевелися в Україні люди (і, якщо ситуація з фізичною культурою та спортом в навчальних закладах і Україні в цілому не зміниться, – марно й сподіватися на потрібні і назрілі зміни у цій сфері), які ставляться до фізичної культури та спорту згідно містечковій психології, а не з державних чи загальнолюдських позицій, тобто, цілком традиційно, як до факультативу (необов'язкового, ба, навіть зайвого, предмету, бо відволікає від "справжнього" навчання). Закономірно, що фізичне виховання у такій формі і зі зниженням кількості годин на цей предмет у вузах (хоча, як зауважувалося вище, базова навчальна програма Міністерства освіти "Фізичне виховання" вказує на необхідність уведення 4-годинних занять з фізичного виховання протягом усього періоду навчання студентів при акредитації вузу на III чи IУ ступінь) і не може суттєво вплинути на рівень здоров'я та фізичного розвитку людини. Тобто, фізична культура і спорт насильно позбавляються можливості впливати на здоров'я, фізичний розвиток, працездатність і, нарешті, – самореалізацію особистості, та природної здатності бути основним фактором формування та підтримання людиною здорового способу життя (хоча вимога здійснювати це з фізичного виховання не знімається!), тоді як загальновідомо, що хвора, фізично немічна людина, легко втомлювана, яка і формується за час навчання у школі та вузі, не може думати ні про що інше (ні про яку творчість, науку, досягнення, звершення, просто роботу), як про здоров'я. Нагадаємо, за А.Маслоу, представником гуманістичної психології, вищі потреби особистості (розвитку та духовні) не можуть бути задоволені при невирішених проблемах з нижчими (фізіологічними), найважливішою з яких і є потреба у здоров'ї та доброму самопочутті. Лише здоров'я, причому на стільки власне здоров'я, скільки відчування себе здоровим і фізично досконалим (на заході усе

це об'єднується в поняття "хороша спортивна форма") – вагома і єдина умова самоздійснення особистості, а відтак роль фізичної культури та спорту повинна зростати, а не навпаки. Тоді як в Україні рівень як фізичного, так і духовного здоров'я населення (і молодь – не виключення!) постійно і непохитно знижується, демографічна ситуація погіршується, а з нею – й інші.

Напевно, зайве відшукувати причини такої позиції всіх тих, хто владний "обрізати" фізичну культуру та спорт у школі та вузі до мінімуму, проповідуючи при цьому відстоювання здоров'я для населення (адже не секрет, що у більшості вузів України години на фізичну культуру скорочуються до мінімуму і читається даний предмет лише на I-III курсах вузу), – природний консерватизм це, лінощі, недумання про майбутнє нації, країни, зрештою, своїх нащадків чи що інше. Важливий результат чи, точніше, наслідки, які вже не за горами; адже скільки часу, коли фізична культура та спорт могли бути використані як природний і відносно недорогий фактор покращення здоров'я населення, упущено безповоротно. Можна реалістично передбачити, що кількість хворих буде зростати, демографічна ситуація не покращиться, що врешті відобразиться на економічній, культурній, соціальній ситуації в країні. Та чи не найважливіше: не буде прагнути зберегти здоров'я підростаючого покоління людина хвора, яку такі ж як вона зараз люди колись не вберегли від утрати фізичних, духовних здатностей, здоров'я, принаймні, більшість з таких.

Пам'ятаючи про Людину, її призначення у світі і залежність цього від її здоров'я, фізичної та духовної досконалості та самопочуття, не варто забувати, що здоров'я – це унікальний і безцінний дар, ним треба дорожити: вратиш – не повернеш.

DOES THE NATION NEED HEALTH?

B. LEKO

The National University of Chernivci

Article is deals with the situation with the acting high-school physical training programs in Ukraine and with the analysis of the results of introduction in Chernivtsy national university the own author's program.

It considered, that this conception proved its effectiveness, what was testified by the decreasing of quantity of students – members of special medical group from the physical culture – twice.