

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ДИТЯЧИХ БУДИНКАХ СІМЕЙНОГО ТИПУ

*У статті проаналізовано основні складові діяльності дитячих будинків сімейного типу щодо збереження та пропагування здорового способу життя вихованців засобами фізичної культури. Формування здорового способу життя має бути невід'ємним компонентом фізичної культури в дитячих будинках сімейного типу.*

**Ключові слова:** здоров'я, дитячий будинок сімейного типу, батьки-вихователі, вихованці, здоровий спосіб життя, фізична культура.

**Постановка проблеми та її значення.** Останнім часом в Україні зростає кількість дітей, які за певних обставин залишаються поза сімейним вихованням, позбавляються батьківської опіки. Міжнародний досвід державної опіки над дітьми засвідчує поступову відмову держав, у яких соціальна політика має гуманістичне спрямування, від інтернатних форм утримання дітей, позбавлених батьківського піклування, до орієнтації на створення та підтримку сімейних форм опіки [9].

Діти й підлітки, які виховуються в дитячих будинках сімейного типу мають такі ж як і діти, що виховуються в сім'ях можливості для навчання та розвитку. Тому фізична культура і спорт стають дійсно важливим засобом зміцнення здоров'я та формування особистості. Формування потреби у здоровому способі життя – це багатолітній позитивний результат усієї діяльності з фізичного виховання у дитячих будинках сімейного типу [11, с. 284].

Фізична культура є органічною складовою виховного процесу, тому вона характеризується всіма загальними ознаками що притаманні педагогічному процесу. Завданням фізичної культури є формування здорової, розумово розвиненої, соціально активної, морально стійкої, фізично досконалої і підготовленої до майбутньої професії молодой людини. Критерієм ефективності фізичного виховання, яке мають здійснювати батьки-вихователі, має стати достатній рівень їхньої компетентності, що виражається в опануванні знаннями щодо проведення фізичних вправ та у здоровому способі життя.

Ці обставини викликають особливий науковий інтерес та потребують осмислення як самого явища, так і можливих шляхів реалізації зазначеної проблеми.

**Мета статті** – проаналізувати необхідність запровадження фізичної культури як фактору формування здорового способу життя в дитячих будинках сімейного типу.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблеми формування відповідального ставлення до здоров'я присвячені роботи дослідників Е.Г. Булич, В.І. Дубровського, Н.В. Зимівець, С.М. Канішевського, С.О. Омельченко та ін. Соціальний захист дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування досліджують науковці І.Д. Зверева, Т.М. Лактіонова, І.В. Пеша. Соціально-правові засади формування здоров'я в дитячих будинках сімейного типу розглянуто в роботах С.Ю. Чернети.

**Виклад основного матеріалу.** Власне науковий аналіз пропонуємо розпочати з характеристики проблем, які мають вирішувати батьки-вихователі дитячих будинків сімейного типу, пов'язаних зі здоров'ям та педагогічною занедбаністю дитини. Здоров'я останнім часом трактується не тільки як відсутність захворювань, а й як стан соціального, фізичного та психічного благополуччя [3]. Тому нормативні документи (Положення про дитячий будинок сімейного типу, Порядок здійснення соціального супроводження прийомних сімей та дитячих будинків сімейного типу та ін.), які регулюють створення, діяльність та соціальний супровід дитячих будинків сімейного типу, пропагують здоровий спосіб життя та збереження репродуктивного здоров'я, які мають здійснюватися за такими напрямками: здоров'я дітей, здоров'я батьків-вихователів, оздоровлення вихованців [7; 10].

Практика свідчить, що фізична культура об'єднує багато компонентів: культуру рухової активності, загартування, дихання, харчування, масаж, медитацію, використання факторів природи. Фізична культура є основною рушійною силою формування здорового способу життя в дитячих будинках сімейного типу.

У вихованців дитячих будинків сімейного типу, які активно й систематично займаються фізичними вправами, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість у поведінці та рівень дотримання норм здорового способу життя.

Результати опитування запропоновані І. Пешою засвідчують, що лише в кожній п'ятій сім'ї немає серйозних проблем зі здоров'ям вихованців. Дві третини батьків-вихователів виховують дітей із хронічними захворюваннями. Таких дітей у родині переважно від одного до трьох. Третина батьків виховує дітей-інвалідів, переважно таких вихованців у родині по одному. Кожен п'ятий вихователь дитячого будинку сімейного типу зазначає, що один (або двоє) з його вихованців потребують хірургічної операції, на яку сім'я не вистачає коштів [9].

Дослідники проблеми формування здорового способу життя (Н.В. Зимівець, С.Ю. Чернета) доводять необхідність співпраці батьків-вихователів дитячих будинків сімейного типу із соціальними службами для сім'ї, дітей та молоді, вважають необхідним залучати вихованців до волонтерських загонів, які пропагують здоровий спосіб життя. Науковці П.М. Гусак, Н.В. Зимівець, В.С. Петрович, І.В. Пеша вважають, що до основних завдань фізичної культури необхідно віднести: підвищення функціональних можливостей організму дітей-вихованців засобами фізичної культури; формування у дітей й підлітків прагнення до систематичних занять фізичними вправами з урахуванням особливостей фізичного самовдосконалення та здорового способу життя; отримання вихованцями необхідних знань, умінь та навичок у галузі фізичної культури і спорту для профілактики захворювань, відновлення фізичного здоров'я; сприяння всебічному, гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності.

Також можна зазначити, що застосування фізичного навантаження принесе користь здоров'ю тільки тоді, якщо воно буде конкретно дозоване, а заняття правильно організовані. Однією з важливих вимог до занять фізичною культурою і спортом є врахування індивідуальних можливостей дітей і підлітків, їх індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей.

Вирішення проблем щодо здорового укладу життя вихованців дитячих будинків сімейного типу як важливого компонента гармонійного розвитку особистості залежить від підготовленості до цього процесу батьків-вихователів. У наш час зростає роль впливу на дитину засобів фізичної культури, тому що стан здоров'я і розумова працездатність є вирішальними факторами та провідними передумовами активної життєвої позиції. Під здоровим способом життя розуміють комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці в повсякденному житті.

Здоровий спосіб життя містить такі основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці й відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальна рухова діяльність, особиста гігієна, загартовування [11, с. 285].

Популярними серед вихованців дитячих будинків сімейного типу є заняття, які підвищують емоційність, розвивають необхідні рухові якості, підвищують фізичну підготовленість, а найбільш очевидним для більшості дітей та підлітків, що залучилися до здорового способу життя, є покращення зовнішнього вигляду та загального самопочуття. Батькам-вихователям та вихованцям необхідні знання, що допомагають дотримуватися принципів активного життя: слід знати про користь, яку приносять фізичні вправи, і перевірити це на власному досвіді; бути достатньо гнучкими і навіть обережними на шляху до здорового способу життя; використовувати найбільш інтенсивні види діяльності, особливо силового характеру, що забезпечують істотне зниження маси тіла; забезпечити регулярне виконання фізичних вправ для запобігання захворювань.

Соціальні служби для сім'ї, дітей та молоді мають проводити заняття, лекції, бесіди, години спілкування, виховні години, спрямовані на підвищення рівня поінформованості батьків-вихователів щодо їхніх прав та обов'язків, прав й обов'язків вихованців, безпеки вживання наркотичних засобів і алкоголю, формування мотивації у вихованців до здорового способу життя. Перехід від малорухливого способу життя до активного – одне з найбільш корисних досягнень, яке може здійснюватись в дитячих будинках сімейного типу під керівництвом батьків-вихователів. Але існують проблеми, з якими вони стикаються під час спроби розпочати активне життя вихованців. Подолання тенденції до пошуку виправдань та інших перешкод на шляху змін у житті вихованців та батьків-вихователів, на думку науковця О.Г. Тесунової, залежить від таких факторів: бажання змінити спосіб життя на кращий; віра в можливість таких змін; розуміння того, яку користь принесуть такі зміни; знання про те, що треба змінити і як це зробити.

Для досягнення цих змін необхідна віра в те, що діти здатні змінитися і що такі зміни приведуть до позитивних результатів. Для повноцінної соціалізації вихованців дитячих будинків сімейного типу слід упроваджувати освітню програму для батьків-вихователів, яка популяризує фізичну культуру для збереження здоров'я дітей.

Рухова активність може бути унікальним засобом боротьби зі стресами, зниженням стану депресії та занепокоєння дітей, які виховуються в дитячих будинках сімейного типу. Важливим завданням фізичного виховання є не тільки забезпечення необхідного рівня фізичної підготовленості вихованців, а й виховання усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні на все життя. Щоб зберегти і зміцнити здоров'я дітей, батьки-вихователі повинні постійно бути зорієнтованими на ведення здорового способу життя вихованців. Заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку дітей та підлітків, які виховуються в дитячих будинках сімейного типу. Ці заняття зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну й розумову працездатність.

Для формування здорового способу життя вихованців будинків сімейного типу необхідна співпраця батьків-вихователів, соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, учителів. Результатом цієї співпраці має стати наявність у вихованців мотивації для здорової життєдіяльності, розвинена системи

знань і сформованість практичних навичок, усвідомлення особистої відповідальності за здоров'я, активної діяльності, спрямованої на розвиток особистого та громадського здоров'я.

Стійка зацікавленість систематичними спортивно-оздоровчими заняттями та фізичними вправами є ціннісно-мотиваційним ядром індивідуально сформованої та розвиненої фізичної культури як батьків-вихователів, так й вихованців дитячих будинків сімейного типу.

**Висновки.** Фізична культура є фактором формування здорового способу життя вихованців дитячих будинків сімейного типу. Найбільш важливим результатом повноцінного використання засобів фізичної культури батьками-вихователями є виховання у дітей відповідального ставлення до власного фізичного стану та здоров'я.

Подальшого дослідження потребують питання співпраці дитячих будинків сімейного типу та різних соціальних інститутів щодо розробки, упровадження та нормативного закріплення спільних оздоровчих програм з фізичної культури на регіональному та загальнодержавному рівнях.

### Використані джерела

1. Бойко Г.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / Г.В. Бойко. – М. : Медицина, 1987. – 101 с.
2. Булич Э. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность ее стимуляции / Э.Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимп. л-ра, 2005. – 424 с.
3. Гусак П.М. Відповідальне ставлення до здоров'я : теорія і технології : монографія / Гусак П. М., Зимівець Н. В., Петрович В. С. – Луцьк : [б. в.], 2009.
4. Дубровский В. И. Движения для здоровья / В. И. Дубровский // Физкультура и спорт. – 2007. – № 2. – С. 3-25.
5. Зимівець Н. В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівської молоді: автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.05 "Соціальна педагогіка" / Н.В. Зимівець. – Луганськ, 2008. – 21 с.
6. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 1999. – 27 с.
7. Наказ Державного комітету України у справах сім'ї та молоді "Програма "Соціальний супровід дитячих будинків сімейного типу та прийомних сімей" : прийнята 01.10.2002 р. № 658 [Електронний ресурс] // Режим доступу : [www.zak.on.rada.gov.ua](http://www.zak.on.rada.gov.ua)
8. Омельченко С.О. Здоров'я та здоровий спосіб життя людини : погляди, думки, висновки / С.О. Омельченко // Рідна школа. – 2005. – № 7. – С. 6–10.
9. Пеша І. В. Соціальний захист дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування (проблеми реформування) / І. В. Пеша. – К. : Логос, 2000. – 120 с.
10. Постанова Кабінету Міністрів України "Про затвердження Положення про дитячий будинок сімейного типу" : прийнята 26 квіт. 2002 р. № 564 [Електронний ресурс] // Режим доступу до : [www.zakon.rada.gov.ua](http://www.zakon.rada.gov.ua)
11. Тесунова О. Г. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя студентської молоді в сучасних умовах / О. Г. Тесунова // Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. – Вип. 13. – 2010. – С. 283-287.
12. Чернета С. Ю. Соціально-правові засади формування здоров'я в дитячих будинках сімейного типу / С.Ю. Чернета // Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. – Вип. 13. – 2010. – С. 287-290.

*Boyko T.*

### PHYSICAL CULTURE AS FACTOR OF FORMING OF HEALTHY WAY OF LIFE IN CHILD'S HOUSES OF DOMESTIC TYPE

*In the article the basic constituents of activity of child's houses of domestic type are analysed in relation to a maintenance and propaganda of healthy way of life of pupils by facilities of physical culture. Forming of healthy way of life must be the inalienable component of physical culture in child's houses of domestic type. By the most essential result of the valuable use of facilities of physical culture parents-educators is education for the children of responsible attitude toward a physical eigenstate and health.*

**Key words:** health, child's house of domestic type, parents-educators, pupils, healthy way of life, physical culture.

*Стаття надійшла до редакції 19.10.2012*