

ПЕДАГОГІЧНИЙ ДОСВІД ТА СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СИСТЕМІ ОСВІТИ

Стаття присвячена дослідженню педагогічного досвіду та сучасних підходів до проблеми формування здорового способу життя в системі освіти в умовах сучасності. Для осмислення цієї проблеми зроблена спроба вивчити якісно нові підстави здоров'я та здорового способу життя різних соціальних груп, особливо студентської молоді, розглянуті найбільш важливі причини погіршення їхнього здоров'я в суспільстві і труднощів у вихованні звичок і засад здорового способу життя. У статті коротко розглянуті ідеї та погляди видатних педагогів минулого щодо проблеми здоров'я і пов'язаного з ним морального рівня особистості, які можуть бути використані у формуванні сучасної концепції здорового способу життя та їх практичної реалізації в процесі викладання природничих дисциплін та фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Зроблено висновки про необхідність вивчення і вирішення цієї проблеми в комплексі викладання і виховання майбутніх педагогів, так як збереження фізичного і духовного здоров'я людини, її моралі і культури, формування навичок здорового способу життя у підростаючого покоління є найважливішим завданням сучасності.

Ключові слова: духовний світ, студентська молодь, педагогічна діяльність, модернізація освіти.

Постановка проблеми. Потреба суспільства у вихованні здорової, гармонійно розвиненої особистості актуальна як ніколи. У цьому процесі велику роль відіграє формування здорового способу життя (ЗСЖ) дітей та молоді. Формування ЗСЖ у контексті педагогічної технології збереження здоров'я та забезпечення високої результативності та продуктивності навчальної праці у вузі є найважливішою проблемою педагогіки вищої школи. Здоров'я і навчання взаємопов'язані і взаємозумовлені: чим краще здоров'я студента, тим продуктивніше навчання, інакше кінцева мета навчання втрачає справжній сенс і цінність (А. І. Киколи) [8]

Не дивлячись на очевидність вищесказаного, педагогічний процес у більшості освітніх установ є здоров'язатратним (А. Г. Чучалин, В. С. Воробйов). Багато вчених відзначають катастрофічне погіршення стану здоров'я студентської молоді. Студентство, незалежно від часу і соціального ладу, завжди було і залишається однією з найбільш незахищених категорій суспільства, що відчуває комплекс несприятливих організаційно-педагогічних, соціально-гігієнічних та матеріально-побутових впливів. Студентська молодь відноситься до групи населення з підвищеним ризиком захворювань у зв'язку з великою психоемоційною і розумовим навантаженням, необхідністю адаптації до нових умов проживання та навчання, формуванням особливих міжособистісних відносин поза сім'єю, пошуком позанавчальних додаткових джерел доходу. Численні дослідження і соціальна практика показують, що значна частина сучасної молоді обирає стиль життя, який не відповідає завданням збереження і зміцнення здоров'я, що знижує ефективність навчання у вищій школі і надалі обмежує професійну успішність фахівців. У зв'язку з цим, найважливішим завданням вищої школи є формування у студентів готовності до реалізації ЗСЖ як альтернативи "не здорової" поведінки (І. А. Зимова, А. В. Мудрик та ін.).

Потреба в систематичній роботі з поліпшення способу життя та здоров'я студентів усвідомлюється на всіх рівнях. Однак ця потреба до теперішнього часу не задоволена, чому багато в чому сприяють протиріччя в теорії і практиці вищої освіти. Провідним з них є протиріччя між гуманістичними ідеями побудови особистісно-орієнтованого педагогічного процесу, необхідністю навчання студентів з урахуванням здоров'язберігаючих принципів і відсутністю системи педагогічних умов формування у майбутніх педагогів готовності до реалізації здорового способу життя.

Метою дослідження даної статті є спроба проаналізувати педагогічний досвід та сучасні підходи до вивчення проблеми формування ЗСЖ у системі освіти.

Завдання дослідження:

- Розглянути погляди видатних педагогів минулого на проблеми здоров'я та здорового способу життя і їх рекомендації щодо реалізації основних положень ЗСЖ;
- З'ясувати об'єктивні характеристики здоров'я та здорового способу життя та їх вплив на формування духовної культури суспільства;

- Вивчити основні причини погіршення здоров'я людей і труднощі у вихованні звичок і засад здорового способу життя в сучасних умовах;
- Розкрити основні теоретичні та практичні підходи формування ЗСЖ у системі освіти, особливо в педагогічних вузах.

Проблема здоров'я завжди цікавила дослідників, вчених і педагогів минулого.

Виклад основного матеріалу. Видатний швейцарський педагог Й. Г. Песталоцці розробив теорію елементарної освіти, сутністю якої є природозгідне, гармонійний розвиток розумових, фізичних і моральних сил дитини. Й. Г. Песталоцці був переконаний, що оволодіння фізичними навичками сприяє моральному і розумовому розвитку, тому величезну роль у своїх працях він відводив елементарній фізичній освіті, яка повинна будуватися на природосообразних засадах і грати позитивну роль в оздоровленні народу. Заслугою Й. Г. Песталоцці у сфері фізичного виховання можна вважати введення гімнастики в школу в якості особливого навчального предмета [10].

XVIII століття – важливий період вітчизняного Просвітництва. Яскравою особистістю цього часу був М. В. Ломоносов, який багато уваги приділяв комплексному дослідженню проблем людини з позиції психології, фізіології, педагогіки. На його думку, саме такий підхід дозволяв отримувати об'єктивні дані про людину, необхідні для педагогів. У роботі "Про збереження і розмноження російського народу" вчений показав роль спадковості у появі здорового покоління, позначив вплив середовища на особистість, звернувся до проблем морального, статевого виховання молодого покоління.

Вчений вважав, що для успішного виховання дітей необхідна наявність міцної, щасливої сім'ї, залучення молодих людей в трудову діяльність. М. В. Ломоносов у своїх працях надавав особливого значення способу життя студентської молоді. Автор висував високі вимоги до дотримання елементарних гігієнічних норм студентами, стежив за режимом і раціоном харчування в гуртожитках з урахуванням вікових особливостей студентів, приділяв велике значення праці, і не був прихильником вільного способу життя [6].

З розвитком вищої освіти в кінці XIX – початку XX століття проблема способу життя та здоров'я студентської молоді стала ще більш актуальною. Рекордне зростання чисельності студентства відбувалося на тлі поганого стану здоров'я і зростання захворюваності серед студентської молоді.

Основоположник наукової педагогіки К. Д. Ушинський писав, що педагогіка – це мистецтво, що спирається на знання людиною антропологічних наук, до яких відноситься анатомія, фізіологія, психологія, патологія людини. У своїх працях К. Д. Ушинський показав вплив фізичних вправ, загартовування та інших факторів способу життя на здоров'я людини. Високі вимоги К. Д. Ушинський пред'являв до особистості майбутнього педагога. Так, для вступників на педагогічні курси вимагалося як висока освіченість і знання мов, але і "бездоганна моральність і схвальний спосіб життя" [12, с. 340].

Гармонійне всебічний розвиток людського організму як найважливішої мети виховання й освіти розглядав П. Ф. Лесгафт. Він вказував на тісний взаємозв'язок між розумовою і фізичним розвитком: "Розумовий ріст і розвиток вимагають відповідного розвитку фізичного". У розробленій ним системі фізичної освіти, фізичний розвиток нерозривно пов'язують із духовним, моральним, естетичним. Само фізична вправа як цілеспрямована дія, на думку П. Ф. Лесгафта, є елементом психофізичного процесу. У фізичному і духовному розвитку дитини автор вирішальне значення надавав вихованню, відкидаючи яку б то не було спадкову приреченість. За Лесгафтом, тільки темперамент людини, тобто, сила і швидкість його проявів є спадковим. Умови ж виховання породжують індивідуальні відмінності. Тип дитини, її характер не успадковується, а формується впливами середовища, виховання і самодіяльності дитини. У перші сім років життя дитини сімейне виховання грає особливо важливу роль. П. Ф. Лесгафт вважав, що сім'я дає дитині саме те, що не можуть дати громадські дошкільні установи. Однак, вплив школи на дітей ще могутніший, ніж вплив сім'ї та негативні риси сімейного виховання, на думку автора, повинні виправлятися школою.

П. Ф. Лесгафт розробив оригінальну систему фізичної освіти, зв'язав її з розумовим, моральним, естетичним і трудовим вихованням. Для її здійснення він запропонував нову систему підготовки педагогічних кадрів з фізичної освіти, яку він впровадив на курсах в Петербурзі [9, с. 295].

Видатний педагог В. О. Сухомлинський у своїх працях говорив про необхідність всебічного і гармонійного розвитку особистості і постійно підкреслював, що: "...турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя". На думку В. О. Сухомлинського, поганий стан здоров'я, наявність яких-небудь захворювань, недугів є причиною неуспішності, уповільненого мислення, поганої роботи на уроці і вдома, і ліквідувати ці причини можливо тільки "спільними зусиллями матері, батька, лікаря і вчителя". В. О. Сухомлинський писав: "Турбота про людське здоров'я ... – це не просто комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил... Це, насамперед, турбота про гармонію повноти всіх фізичних і духовних сил". Головна умова багатогранного фізичного, інтелектуального, естетичного виховання дитини автор бачив у попередженні хвороб і схильностей до захворювань, у всебічному зміцненні здоров'я [9, с. 239].

Підвищення ролі формування здорового способу життя в сучасному суспільстві обумовлено тим, що в даний час змінився профіль патології переважає хронічні неепідемічні хвороби, у виникненні яких вирішальну роль відіграє спосіб життя (Ю. П. Лісіцин). Це системна криза суспільства, зниження життєвого рівня населення, фізіологічні та психологічні особливості юнацького віку, а також особливості сучасної молодіжної субкультури (культ кумирів, мода на наркотики, міф про відносну безпеку "легких" або вовлекаючих наркотиків) забезпечують рекламу наркотиків і знижують поріг страху перед їх застосуванням. Ми згодні з думкою про те, що девіантна поведінка – це системне явище, у формуванні якого беруть участь історичні, макросоціологічні, соціально-психологічні та індивідуально-особистісні чинники [4].

У зв'язку з цим і проблема формування ЗСЖ є комплексною міждисциплінарною завданням. Тому, поряд з подальшим розвитком служб лікувальної мережі, необхідне впровадження широкої програми профілактичних та оздоровчих заходів. Основними виконавцями національних програм профілактики гострих неінфекційних захворювань повинні бути держава, колектив, сім'я, чоловік. Всі вони між собою тісно пов'язані і залежать один від одного. У той же час у кожного є самостійні, незалежні способи впливу на здоров'я [3].

Оскільки цінності визначають свідомість, світогляд і поведінку особистості, то в процесі формування педагога-професіонала слід приділяти цій проблемі відповідну увагу. В. Н. Ірхін відзначає як пріоритетну цінність здоров'я вчителів та учнів. І якщо ми ведемо мову про цінності здоров'я, то повинні знайти спосіб довести цю цінність студентам в навчальному процесі. Викладач вузу повинен орієнтуватися на надання студенту як особистості і майбутньому фахівцю висококваліфікованої допомоги в його здатності ставити і вирішувати різноманітні завдання його життя і здоров'язберігаючої педагогічної діяльності. Важливим завданням вузівської освіти є пропаганда здоров'я. Пропаганда здоров'я – це широке поле діяльності, що включає забезпечення формування ЗСЖ і інформацію, спрямовану на пропаганду здоров'я. Пропаганда здоров'я включає підвищення обізнаності про персональний і громадське здоров'я, можливі зміни в поведінці і ставленні до здоров'я, а також пошук альтернатив у зміцненні здоров'я [5].

Використовуючи зарубіжну термінологію, можна сказати, що валеопробанда має завдання: "стати обізнаним"; "підвищити знання", "підвищити мотивацію"; "вивчити навички". Валеопрактика повинна: "використовувати навички по зміні поведінки"; "запровадити зміни в стиль життя"; "підтримувати зміна в поведінці". Таким чином, валеопробанда без валеопрактики як дерево, що не дало плоди.

В цілому, пропаганда здоров'я відноситься до сфери соціального маркетингу, яка у нас в країні поки ще не досягла належного рівня. Рішення проблем планування програм валеологічного виховання і освіти на рівні регіону багато в чому залежить від узгоджених, взаємних зусиль органів управління охороною здоров'я та освіти. Тут, особливо в умовах невеликих міст, та на селі необхідно планування і впровадження загальних напрямів діяльності у сфері валеопробанди і первинної профілактики, як у системі "служби здоров'я", так і в установах "служби хвороби" [2].

Студенти – це майбутнє нації, визначальне її благополуччя, її економічний і духовний процвітання, це особлива соціальна група, специфічна спільність людей, об'єднаних інститутом вищої освіти. Вона має характерні, яскраво виражені риси, що визначають її аксіологічні установки, пов'язані як з процесом навчання у вищій школі, так і з отриманням професійної освіти.

Незважаючи на велику кількість досліджень з проблем формування ЗСЖ студентів, в більшості педагогічних вузів програми і організація валеологічної освіти не мають чіткої методологічної бази, що не підтримані навчально-методичним забезпеченням (Е. В. Волинська).

В. Н. Касаткін вказує, що недоліком багатьох програм є орієнтація на отримання інформації про здоров'я, а не на зміну поведінки студентів і закріплення навичок ЗСЖ. Ми згодні з думкою автора про те, що оцінка ефективності навчання здоров'ю поки не відпрацьована ні в Україні, ні за кордоном. Позитивну динаміку здоров'я можна очікувати протягом тривалого спостереження. В якості проміжного критерію передбачаються активне формування позиції майбутнього педагога, перехід від персональної концепції "Здоров'я – це даність" до переконань "Здоров'я завойовується" і "Здоров'я є здатність до розвитку" [7, с. 31].

Для вдосконалення процесу формування ЗСЖ майбутніх вчителів потрібно враховувати положення про те, що освіта має формувати нові особистісні якості студента. А саме – критичне ставлення до себе, своїх стереотипам і звичкам, усвідомлення необхідності подолання кісткових поглядів, формування нових ціннісних орієнтацій, більш гнучкого мислення, установок на діалог і співпрацю.

У структуру основних напрямків щодо реалізації педагогічних умов нами були включені не тільки навчальна, а й виховна, і наукова складові, які дозволили створити цілісну і динамічну модель формування у студентів готовності до реалізації ЗСЖ.

Для здійснення дослідження формування готовності студентів до реалізації ЗСЖ ми позначили категорії, якими оперували в процесі роботи. Понятійний апарат дослідження склали такі основні

категорії, як здоров'я, здоровий спосіб життя студента, педагогічні умови, освітня система, готовність студентів до реалізації ЗСЖ.

Здоровий спосіб життя – категорія, співвідноситься з філософськими ідеалами – уявленнями про гідне людини способі життя, з соціальними потребами і можливостями суспільства на кожному конкретному етапі його розвитку, з медичними критеріями оцінки здоров'я, як фізичного, так і психічного і морального. До здорового способу життя можна віднести все те, що через діяльність з оздоровлення умов життя сприяє виконанню людьми їх функцій у сприятливих для здоров'я умовах.

Історія педагогіки та медицини ілюструє багатий досвід досліджень в області виховання здорового способу життя. Висновки видатних вчених, лікарів, педагогів і психологів минулого зберігають актуальність і в наш час, знаходять розвиток і продовження в працях сучасних дослідників. Численні дані свідчать про збереження неблагополуччя в сфері здоров'я студентів і визначають актуальність пошуку нових шляхів формування здорового способу життя в умовах вищих навчальних закладів.

Рішення завдань формування у студентів готовності до реалізації ЗСЖ має такі проблеми та перешкоди: нормативно організаційні; економічні (відсутність необхідного фінансового забезпечення); кадрові (відсутність системи підготовки викладачів вузу по даному напрямку); психологічні (низький стартовий рівень мотивації студентів на ЗСЖ); відсутність комп'ютерного моніторингу способу життя та здоров'я студентів; відсутність системи охорони здоров'я суб'єктів освіти у вузі. У числі суб'єктивних проблем можна виділити низьку стартову освіченість студентів педагогічного вузу в області здоров'я, а також недосконалість вимог до змісту та організації навчального процесу по даній рубриці в структурі професійної підготовки майбутнього педагога.

Висновки

1. Здоров'я та здоровий спосіб життя громадянина визначається державою як соціальний пріоритет. Кількісна та якісна складові людського ресурсу – це основа збереження і відродження нації і країни в економічній, соціальній і духовних сферах.

2. При вирішенні цих найважливіших проблем необхідно спиратися на ідеї, теоретичні положення та практичні висновки видатних учених і педагогів минулого про здоров'я людини і пов'язаного з ним морального і духовного рівня особистості і використовувати цей досвід при розробці сучасних концепцій здорового способу життя.

3. Основним напрямком створення здорового способу життя є формування засобами освітнього та виховного процесів соціально усвідомленої поведінки людини, спрямованого на збереження здоров'я.

4. Вся концепція освіти, особливо у сфері навчання і виховання педагогічних кадрів, повинна бути орієнтована не тільки на соціальну сутність людини, збереження його моральної і духовної культури, але повинна сприяти збереженню і розвитку здоров'я та формуванню навичок здорового способу життя.

Використані джерела

1. Вольнская Е. В. Воспитание культуры здоровья в профессиональной подготовке студентов педагогического вуза: дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Е. В. Вольнская. – Липецк, 2004. – 164 с.
2. Горбенко П. П. "Валеология – наука жизни и здоровья: Материалы I Национального конгресса по валеологии "Качество жизни и здоровье" 7 – 12 декабря 2005 года / П.П. Горбенко // Вестник национального института здоровья – 2006. – С. 3–6.
3. Гундаров І.А. Програма організації служби масової індивідуальної профілактики основних неінфекційних захворювань і передчасної смертності. / І.А. Гундаров, С.В. Матвеева. – М.: 1997. – 23 с.
4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
5. Ирхин В. Н. Здоровье учителей и учащихся – приоритетная ценность / В. Н. Ирхин // Педагогика. – 1987. – № 3. – С. 73–76.
6. Ишлинский А. Ю. М. В. Ломоносов – великий русский ученый / А. Ю. Ишлинский, Г. Е. Павлова. – М.: Педагогика, 1986. – 128 с. – (Б-ка "Детской энциклопедии". Ученые школьнику).
7. Касаткин В. Н. Психологические принципы и модели изменения поведения, ориентированные на здоровье человека // "Психология здоровья" под редакцией В.Н. Касаткина. – М. : МГППУ 2007. – С. 25 – 39.
8. Киколи А.І. Навчання і здоров'я / А.І. Киколи. – М., 1985.
9. Колесов, Д.В. Валеология новый напрямок у педагогічних науках // Біологія в школі. – 1997. – № 2.
10. Ковальчук Г. П. Проблема фізичного виховання та зміцнення здоров'я школярів у творчій спадщині В. О. Сухомлинського // Педагогічний дискурс. – 2011. – №10, С.236-241.
11. Лесгафт П. Ф. Избранные труды. / П. Ф. Лесгафт. – М.: ФиС, 1951. – Т.1. – С. 295.
12. Песталоцці Й. Г. Вибрані педагогічні твори: У 2-х т. / Й. Г. Песталоцці ; під ред. В.А. Ротенберг, В.М. Кларіно. Т.1. – М. : Педагогіка, 1981. – 336 с.
13. Ушинский К. Д. Собрание сочинений / К. Д. Ушинский. – М.-Л., 1950. – Т. 10. – 382 с. – Т. 2. – С. 340–341.

**THE PEDAGOGICAL EXPERIENCE AND
MODERN APPROACHES TO THE PROBLEM OF THE HEALTHY LIFESTYLE FORMATION
IN THE SYSTEM OF EDUCATION**

The article investigates the pedagogical experience and modern approaches to the problem of formation of healthy lifestyle in the education system in the modern environment. The society's demand in upbringing the healthy and harmonically developed personality is rationale as never before. The formation of the children and youth's healthy way of life plays the great role in this process. The formation of HWL in the context of the pedagogical technology of the health preservation and the provision of the high effectiveness and productivity of the academic year in the Higher Educational Institutions is the most important problem of pedagogy of the higher school. Health and teaching are interrelated and intercorrelated: the better is a student's health, the more productive teaching is, or otherwise the final goal of teaching loses its true sense and value. In spite of obviousness of the above-said, the pedagogical process in the majority of educational institutions is health-ineffective.

Many scientists emphasize the catastrophic deterioration of the student's youth health state. The aims of the research are: to consider famous pedagogues' views of the past about the problems of health and healthy way of life, as well as their recommendations on the realization of the basic provisions of HWL; to find out the objective characteristics of health and healthy way of life and their influence on the formation of the society's spiritual culture; to study the basic reasons of deterioration of human health and difficulties in upbringing the habits and principles of healthy way of life in modern conditions; to reveal the basic theoretical and practical approaches of formation of HWL in the system of education, in particular in the pedagogical higher educational establishments. To understand this problem, an attempt is adopted to study the qualitatively new grounds of health and healthy lifestyles of different social groups, especially young students, their health in the society in the transition and difficulties in raising habits and a healthy lifestyle. In this article we briefly discuss ideas and views of outstanding teachers of the past on health problems and the individual's moral level, which can be used in the formation of the modern concept of a healthy lifestyle, and their implementation in the teaching of science education and physical education in higher institutions in Ukraine.

To solve these important issues it is necessary to rely on ideas, theoretical provisions and practical conclusions of the outstanding scientists and pedagogues of the past about human health and personal moral and spiritual level connected with it, and use this experience at the development of modern conceptions of healthy way of life. The basic direction of the creation of healthy way of life is the formation of the socially recognized human behaviour, directed at the preservation of health by means of educational and upbringing processes. The whole conception of education, particularly in the area of pedagogical staff's education and upbringing must be oriented not only on the human's social essence, preservation of his / her moral and spiritual culture, but it must promote to the preservation and development of health and the formation of habits of healthy way of life.

Key words: *moral philosophy, teachers' influence, students, teaching activities, modernization of education.*

Стаття надійшла до редакції 11.09.2015 р.