

УДК 376.56 (048)

**С. В. Коношенко**

**ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ВИХОВАННЯ  
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ  
МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ**

Сьогодні в Україні проблема здорового способу життя молоді набула такої актуальності, що ми говоримо про неї, як про глобальну загрозу всієї нації. Для вирішення її насамперед слід усвідомити для кожного з нас значущість самого поняття „здоровий спосіб життя”. Поступове усвідомлення на державному рівні значущості профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління усвідомлення цінності здоров'я, здорового способу життя. Пріоритетним завданням системи освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей [1, с. 20]. На сьогодні, в умовах розбудови українського суспільства, проблема стану фізичного, психічного здоров'я підростаючого покоління набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності молоді, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної ситуації, морально-духовною кризою.

Отже, дослідження проблеми формування здорового способу життя у молодого покоління є достатньо важливою актуальною проблемою.

Розробленням теоретичних і практичних основ виховання в підростаючого покоління здорового способу життя займалися такі вчені, як Н. Василенко, С. Кириленко, Л. Крилова, Ю. Мельник, С. Омельченко, В. Торотій, В. Шкуркіна й інші. Проте аспект виховання здорового способу життя в дітей та молодів потребує подальшого вивчення і висвітлення.

Метою статті є аналіз досвіду з формування здорового способу життя, аналіз специфіки виховання здорового способу життя в майбутніх соціальних педагогів та внесення пропозицій щодо оптимізації цього процесу.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): „здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад” [4, с. 29]. Тому здоров'я розглядається не лише як ресурс, а як мета життя.

Світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як на феномен, що інтегрує принаймні чотири сфери здоров'я: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) та духовну [4, с. 31]. Усі ці складові невід'ємні одна від одної, тісно взаємопов'язані, діють одночасно, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини.

1. Фізичне здоров'я – це правильне функціонування всіх систем організму, позитивне ставлення до власного здоров'я, прагнення до фізичної досконалості й загальної фізичної працездатності, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування.

2. Психічне здоров'я (психологічний комфорт) - відповідність когнітивної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватних позитивних емоцій; відсутність акцентуацій характеру, шкідливих звичок.

3. Соціальне здоров'я (соціальне благополуччя) – це передусім сформована громадянська відповідальність за виконання соціальних ролей у суспільстві; позитивно спрямована комунікативність; доброзичливість у ставленні до людей, здатність до самоактуалізації в колективі, самовиховання.

4. Духовне здоров'я (душевне) – пріоритетність загальноосвітніх цінностей; наявність позитивного ідеалу відповідно до національних і духовних традицій, працелюбність, доброчинність, відчуття прекрасного в житті, природі, мистецтві. Духовне здоров'я можна визначити як здатність особистості регулювати своє життя та свою діяльність згідно з гуманістичними ідеалами, виробленими людством у процесі історичного розвитку. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства і пріоритетним в ієрархії аспектів здоров'я.

З позицій викладеного, розуміння феномену здоров'я людини походить від визначення поняття „здорового способу життя”. Згідно з даними вчених, здоров'я людини більш ніж на 50% зумовлено її способом життя, близько 40% – соціальними і природними умовами, а також спадкоємністю, і лише 10% залежить від медичного обслуговування [1, с. 22]. Доцільним буде спинитися на визначенні поняття „здоровий спосіб життя”. Поняття „здоровий спосіб життя” ще в декларації Алма-Атинської Міжнародної конференції охорони здоров'я 1978 р. було визначено як „...все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною всіх своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту” [3, с. 23].

Здоровий спосіб життя містить у собі такі основні елементи:

– плідну працю;

– раціональний режим праці і відпочинку (при правильному режимі виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, який створює оптимальні умови для роботи та відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності та підвищенню продуктивності праці;

– викорінювання шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків), які є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно

позначаються на здоров'ї молодого покоління і на здоров'ї майбутніх дітей;

– оптимальний руховий режим, який зміцнює і розвиває кісткову мускулатуру, серцевий м'яз, судини, дихальну систему і багато інших органів, що значно полегшує роботу апарату кровообігу та благотворно впливає на нервову систему;

– раціональне харчування, особливо це стосується студентства, забезпечує правильний ріст і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високій працездатності і продовженню життя. Коли мова йде про раціональне харчування, варто запам'ятати два основні закони, порушення яких є небезпечним для здоров'я.

Отже, при дотриманні всіх цих умов здорового способу життя кожна людина створює великі можливості для зміцнення та підтримки свого здоров'я, для збереження працездатності, фізичної активності та бадьорості до глибокої старості.

На сьогоднішній день практично кожна людина має масу справ і обов'язків. Часто їй бракує часу навіть на свої справи. У результаті, з горою дріб'язкових технічних проблем людина просто забуває про головні істини - вона забуває про своє здоров'я. У майбутніх соціальних педагогів багато причин для втрати здоров'я: 1) емоційний дискомфорт, спричинений труднощами навчального процесу: перевантаження програмним матеріалом, складність стосунків у системі „студенти – викладачі – батьки”; 2) інтенсивний негативний вплив середовища існування: зростання почуття невпевненості, заниженої самооцінки, агресії, невдоволення собою і світом, які „придушуються” тютюном, алкоголем, різними наркотичними речовинами тощо.

За даними офіційної статистики, сьогодні в Україні вживають наркотики 128 тис. осіб, з яких 60% – молодь і підлітки, 13% – діти віком від 11 до 14 років; кожний другий підліток курить, а кожний третій – має досвід вживання алкоголю. Низькою залишається сексуальна культура молодих людей, що негативно позначається на стані їхнього репродуктивного здоров'я. Непоправної шкоди здоров'ю дітей та молоді завдають хвороби, які передаються статевим шляхом. Поширеність їх зростає з кожним роком. Триває погіршення епідемічної ситуації щодо ВІЛ/СНІДу, який вражає насамперед молодь. Згідно з офіційними даними, на квітень 2012 р. в Україні зареєстровано понад 91 тис. ВІЛ-інфікованих людей: кількість ВІЛ-інфікованих збільшилась у чотири рази порівняно з 2006р. [2, с. 51] Руйнівного впливу завдають психіці підростаючого покоління й теле-, відеопродукція, комп'ютерні ігри з демонструванням жажів, насильства, статевої розпусти. Кожна молода людина, внаслідок різних життєвих обставин, підпадає під вплив саме того інформаційного середовища, яке вона бачить навколо себе, і її суспільна мораль, позиція, переконання, життєві установки, поведінка не завжди формуються в корисному для себе та оточуючих напрямі.

Щоб відповісти на питання, як сучасні студенти ставляться до здорового способу життя, які цінності та пріоритети вони мають, серед студентів I-V курсів Донбаського державного педагогічного університету нами із залученням майбутніх соціальних педагогів було проведено дослідження, метою якого була оцінка ціннісно-мотиваційних установок на збереження та зміцнення здоров'я.

За результатами анкетування можна зробити висновок, що нездоровий спосіб життя більшість студентів почали вести з 14 – 16 років, а більша половина опитуваних погано поінформована щодо ведення здорового способу життя та не вбачають загрозливою проблему недодержання здорового способу життя. Негативний вплив на здоров'я студентської молоді мають шкідливі звички. Встановлено, що значна частина молодих людей досить прихильно ставиться до вживання алкоголю (82%), тютюнопаління (70%), наркотичних речовин (куріння марихуани) (14%), нестримана сексуальна поведінка спостерігається у 46% респондентів і лише 18% опитаних сказали, що не мають шкідливих звичок. На запитання анкети „Чи вважаєте Ви, що ситуація зі шкідливими звичками набула загрозливого стану для нації?” позитивну відповідь дали 30%, 34% відповіли „ні”, 36% – „не знаю”. Анкетування показало, що на питання „Як Ви вважаєте, вживання алкоголю провокує виникнення конфліктів, асоціальних вчинків?” 32% респондентів відповіли „завжди”, 28% студентства – „дуже часто”, 28% – „інколи” і 12% – „ніколи”.

Такий тривожний стан, що стався у студентів з означеного питання, вимагає доповнити систему заходів щодо усунення шкідливих звичок засобами фізичного виховання, пропаганди здорового способу життя, боротьби з гіподинамією, залучення до активних форм відпочинку.

У багатьох навчально-виховних закладах питання, пов'язані зі здоров'ям, розглядаються на заняттях з навчальних предметів або факультативів. І далеко не в усіх закладах освіти проводиться постійна та систематична робота з озброєння молоді навичками привчання їх до здорового способу життя. Тому необхідно проводити в життя послідовну систему активних дій усіх учасників навчально-виховного процесу, спрямованого на створення здорового середовища для формування таких важливих життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я і орієнтують на утвердження здорового способу життя, розвиток духовно, психічно, фізично та соціально здорової особистості.

У ході вивчення наукової літератури та аналізу власного практичного педагогічного досвіду, ми дійшли висновку, що ефективність процесу з виховання здорового способу життя майбутніх соціальних педагогів залежить від таких важливих складових: 1) виховання в студентів інтересу до знань фізичними вправами; 2) озброєння їх знаннями з фізичної культури, фізіології, гігієни людини та вироблення на їх основі переконань в необхідності систематично

займатися фізкультурою; 3) практичне навчання студентів кожен день самостійно займатися фізичними вправами; 4) створення позитивного мікроклімату в колективі університету; 5) підвищення педагогічної культури батьків (консультування батьків та сімей із питань сімейних конфліктів, взаємин між поколіннями, витоків конфліктів у сім'ї тощо); 6) підготовка фахівців, які працюють із молоддю, у сфері охорони здоров'я, освіти, розваг тощо; 7) інтеграція та координація зусиль державних і громадських організацій, релігійних організацій щодо широкого поля діяльності у сфері формування здорового способу життя молоді; 8) залучення засобів масової інформації щодо пропаганди здорового способу життя, орієнтації молоді на кращі здобутки духовної спадщини, популяризації притаманних українському народові загальнолюдських цінностей, запобігання негативному впливові на систему цінностей інформації, що містить елементи жорстокості та насильства; 9) розроблення інформативно-освітніх програм, тренінгів, шкіл та матеріалів, орієнтованих на формування життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я.

Отже, традиційні методи профілактики шкідливих звичок та різного роду узалежнень, пов'язані із заборонами давно дискредитували себе. В педагогічних університетах повинна здійснюватися постійна і цілеспрямована робота зі студентами з використанням різноманітних прийомів, які б стимулювали пізнавальну діяльність, впливали на мотиваційну сферу, не залишали байдужими, змушували переглянути пріоритети власного життя. Таким чином, формування здорового способу життя молоді – складний процес, який потребує активного залучення якнайбільшої кількості людей, різних організацій і насамперед – самої молоді.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку обґрунтування форм і методів формування здорового способу життя різних категорій учнів, розробки спеціальних програм з формування в них здорового способу життя в умовах навчально-виховних і реабілітаційних закладів.

#### **Список використаної літератури**

**1. Василенко Н.** Проблема здорового способу життя в освіті європейських країн / Н. Василенко // Шлях освіти. – 2006. – № 2. – С. 19 – 22. **2. Кириленко С.** Розвиток педагогічних технологій формування культури здоров'я старшокласників / С. Кириленко // Рідна школа. – 2012. – № 11. – С. 50 – 55. **3. Формування** здорового способу життя молоді в Україні: національна модель „Молодь за здоров'я” / П. Шатц, О. Балакірева та ін. – К. : Укр. ін.-т соц. досліджень, 2005. – 130 с. **4. Шкуркіна В. М.** Формування соціального здоров'я дітей-сиріт підліткового віку в загальноосвітніх школах-інтернатах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / Шкуркіна Вікторія Миколаївна. – Луганськ, 2006. – 220 с.

**Коношенко С. В. Теоретичні аспекти проблеми виховання здорового способу життя майбутніх соціальних педагогів**

У статті розкривається сутність понять „здоров’я”, „здоровий спосіб життя”. Автор наводить аналіз ситуації щодо формування здорового способу життя молоді, обґрунтовує особливості формування здорового способу життя у майбутніх соціальних педагогів та визначає складові ефективності процесу виховання здорового способу життя майбутніх соціальних педагогів в умовах педагогічного університету. Доводиться, що формування здорового способу життя молоді - складний процес, який потребує активного залучення якнайбільшої кількості людей, різних організацій і насамперед – самої молоді.

*Ключові слова:* здоров’я, здоровий спосіб життя, шкідливі звички, виховання, майбутні соціальні педагоги.

**Коношенко С. В. Теоретические аспекты проблемы воспитания здорового образа жизни будущих социальных педагогов**

В статье раскрывается сущность понятий „здоровье”, „здоровый образ жизни”. Автор анализирует ситуации относительно формирования здорового образа жизни молодежи, обосновывает особенности формирования здорового образа жизни у будущих социальных педагогов и определяет составляющие эффективности процесса воспитания здорового образа жизни будущих социальных педагогов в условиях педагогического университета. Доказывается, что формирование здорового образа жизни молодежи – сложный процесс, который нуждается в активном привлечении наибольшего количества людей, разных организаций и прежде всего – самой молодежи.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, вредные привычки, воспитание, будущие социальные педагоги.

**Konoshenko S. V. Theoretical Aspects of a Problem of Education of a Healthy Lifestyle of Future Social Teachers**

In article the essence of the concepts „health”, „healthy lifestyle” reveals. The author analyzes situations concerning formation of a healthy lifestyle of youth, proves features of formation of a healthy lifestyle at future social teachers and defines components of efficiency of process of education of a healthy lifestyle of future social teachers in the conditions of pedagogical university. It is proved that formation of a healthy lifestyle of youth - difficult process which needs active attraction of the greatest number of the people, different organizations and first of all – the youth.

*Key words:* health, healthy lifestyle, addictions, education, future social teachers.

Стаття надійшла до редакції 14.01.2013 р.

Прийнято до друку 26.04.2013 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Харченко С. Я.