

Богатирьова Т.В.,

аспірантка Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка

Грищенко С.В.,

науковий керівник, канд. пед. наук, доцент Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УКРАЇНСЬКІЙ НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

Постановка наукової проблеми та її значення. В умовах розбудови національної школи актуалізуються проблеми реформування навчально-виховного процесу, а також погіршення стану здоров'я дітей, спонукають до переосмислення існуючих і розробки нових досконаліших навчальних програм, які були б зорієнтовані на виховання фізично здорової, гармонійно і всебічно розвиненої особистості учня в умовах навчально-виховного процесу.

Формування нової ідеології та культури зміцнення здоров'я школярів постає як завдання, без вирішення якого суспільство може понести досить помітні й невідтворювані втрати людського потенціалу, що поза всяким сумнівом негативно позначиться на виробничій інфраструктурі, добробуті, якості життя та культурі. Аналіз цієї проблематики є актуальним і невідкладним завданням сучасної педагогічної думки й освітньої практики, тому що здоров'я належить до першочергових, непересічних цінностей людини. Збереження здоров'я, дотримання здорового способу життя вважається найбільш вагомим нормою загальної культури людини цивілізованого суспільства.

Мета статті – дослідження проблеми формування здорового способу життя в українській педагогічній літературі.

Виклад основного матеріалу. Вважають, що поняття "здоровий спосіб життя" складається з трьох компонентів: фізичного, психічного і соціального. Тому навчально-виховний процес учнів загальноосвітніх навчальних закладів слід організувати так, щоб він відповідав певним вимогам:

- пропаганда здорового способу життя;
- збільшення позитивної мотивації до занять фізичною культурою;
- розвиток освітньо-оздоровчої системи [1, с. 22]

Головним чинником, котрий найбільше впливає на стан здоров'я школярів, є спосіб життя, який вони ведуть, а не рівень медичного обслуговування [3, с. 16].

Здоров'я – природний стан організму, який характеризується його рівновагою з навколишнім середовищем і відсутністю яких-небудь хворобливих змін.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і покращення здоров'я людини.

Здоровий спосіб життя – це такий спосіб життя, який сприяє збереженню особистого здоров'я, підвищенню опірності організму до впливу шкідливих факторів зовнішнього середовища та забезпечує гармонійний розвиток людини.

Здоровий спосіб життя – це дотримання біологічно оправданих норм рухової активності, режиму праці та відпочинку, культури харчування, використання природних засобів загартовування, різних оздоровчих систем та стійка орієнтація на морально-духовні цінності.

Виховання дбайливого ставлення до власного здоров'я, так само як і виховання моральних якостей, вмінь адаптуватися у соціумі слід починати з дитинства [1, с. 22].

Стандарти здорового способу життя знайшли відображення в традиціях і звичаях, прислів'ях і приказках, релігійних настановах та етнопедагогіці.

Аналіз дослідження проблеми здоров'я у XX та на початку XXI сторіч засвідчує, що досить ґрунтовно вона вивчалася у педагогічній, медичній, культурологічній літературі. Її розробляли М. Антропова, А. Баранов, Ю. Жилов, Н. Матвєєва, Г. Апанасенко, О. Дубогай, Т. Круцевич, А. Сухарєв, А. Хрипкова та інші. Як бачимо, в теоретичному вимірі ця проблема не була поза увагою. Але проблема досліджувалась дещо однобічно. Медичний аспект значно переважав над педагогічним і виховним. Усвідомлення молоддю цінності здоров'я як одного з головних пріоритетів забезпечення національних інтересів, розвиток здорового способу життя, відмова від шкідливих звичок зміцнюють їх здоров'я значно краще ніж будь-які лікувальні засоби.

Варто зазначити, що проблема охорони здоров'я школяра була у центрі уваги педагогів, укладачів підручників, якими користувалися діти молодшого шкільного віку в Україні в 20-30-і рр. XX ст.

Проблема розвитку здорового образу життя існує з тих пір, як людство почало усвідомлено спрямовувати свої зусилля на підготовку дітей до виживання. Про це свідчать археологічні знахідки та елементи минулого в сучасних мовах, у житті та звичаях різних народів, ігри для розвитку кмітливості, загадки, розваги, головоломки, які дійшли до нас із глибин століть. З появою писемності подібні свідчення набули системного характеру.

Кінець XIX – початок XX ст. характеризувався надзвичайним розмаїттям педагогічних поглядів і позицій, а в історико-педагогічній літературі виразно простежувалися теоретичні пошуки, в основі яких лежали віра в майбутній розвиток країни на засадах гуманізму й демократії, опора на національні ідеали та енергію, здоровий дух молоді.

В Україні на той час розгорнули широку діяльність відомі історики педагогіки Д. Багалій, М. Возняк, Б. Грінченко, І. Карбулицький, А. Лотоцький, Г. Максимович, які не тільки висвітлювали певні педагогічні явища, а й ставили перед педагогічною громадськістю питання про перспективу розвитку національної школи та педагогічної науки, зокрема і питання гармоній розвитку здоров'я учнів.

Навесні 1917 р. розпочався етап суспільного розвитку, основним змістом якого українські історики (М. Коваль, С. Кульчицький, Л. Яневський та ін.) вважають розбудову української державності. Створюється нова українська школа, біля витоків якої стояли М. Грушевський, В. Винниченко, І. Огієнко, С. Русова, С. Черкасенко та ін. Вивчення джерел цього періоду дає змогу говорити про якісні зміни у підходах до аналізу історико-педагогічних явищ, у нашому випадку і формування здорового способу життя у молоді.

Здоровий спосіб життя є сукупністю профілактичних заходів, спрямованих на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму і поліпшення загального самопочуття дитини.

Ведення здорового способу життя передбачає не хаотичне використання різних методик, а застосування індивідуального, ретельно підбраного плану. План цей повинен враховувати фізіологічні і психологічні особливості конкретної дитини, що прагне поліпшити свій стан. Здоровий спосіб життя не передбачає якусь спеціальну фізичну підготовку, його принципи розраховані на використання їх звичайною молоддю людиною з метою підтримки працездатності та нормалізації життєдіяльності організму.

Висновки. Отже, можна стверджувати, що проблема формування здорового способу життя існувала в українській науковій літературі з кінця XIX століття. Дослідженням проблеми займалися видатні педагоги, історики, історики педагогіки.

Література: 1. Беліков С. Здоровий спосіб життя / С. Беліков // Здоров'я і фізична культура. – 2008. – № 6 (102). – С. 22. 2. Книш Г. В. Валеологія: навчальний посібник / Г. В. Книш. – Луцьк, 1999. – 246 с. 3. Левін Р. Світовий досвід / Р. Левін // Здоров'я і фізична культура. – 2005. – № 2. – С. 16. 4. Пиріг Л. Медицина як інтегральна складова культури українського народу / Л. Пиріг // Українознавство: стан, проблеми, перспективи розвитку. – К.: ВПЦ Київ. ун-т, 1993. – 262 с. 5. Сухомлинський В. О. Батьківська педагогіка / В. О. Сухомлинський. – К.: Рад. шк., 1978. – 378 с.