

УДК 373.5.091:613-057.874

## ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНІЙ ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

**Підборський Ю.Г.**

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди

**Підборський Р.Г.**

Братська гімназія Братського району Миколаївської області

У статті зосереджено увагу на особливостях формування здорового способу життя у сучасних учнів 9-11 класів загальноосвітньої школи та визначені основні шляхи підвищення ефективності його здійснення. Мета статті полягає в обґрунтуванні сутності поняття «здоровий спосіб життя» та дослідженні його застосування у навчально-виховному процесі. Методи: аналіз, узагальнення та систематизація науково-теоретичних положень; синтез, класифікація, педагогічне спостереження, опитування, вивчення результатів навчальної та виховної діяльності учнів 9-11 класів. Проаналізовано сутність, особливості та ефективні форми застосування здоров'язберігаючої педагогіки під час роботи з учнями 9-11 класів. Обґрунтовано значення здорового способу життя для сучасних старшокласників.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язберігаюча педагогіка, учні 9-11 класів.

**Постановка проблеми.** Усвідомлення значущості профілактики, збереження та підтримки здоров'я нації на державному рівні передбачає розгортання досліджень з питань формування у молоді здорового способу життя, сприяє підвищенню відповідальності за власне здоров'я, що є фундаментом професійної реалізації особистості та міцних сімейних стосунків. Серед загальної кількості старшокласників здоровими залишається дуже малий відсоток, близько 40 відсотків випускників мають морфо функціональні відхилення та хронічні захворювання [2].

Визначені чинники не тільки негативно впливають на загальний стан здоров'я учнів, але й потребують впровадження активного залучення учнів до здорового способу життя. Важлива роль у цьому процесі залишається за школою, яка є чи не єдиним осередком, спроможним створити позитивний образ здорової людини, спроможної жити повноцінним життям. Здоров'я розгляда-

ється як ресурс для повсякденного життя, а не як життєва мета. Здоров'я – це позитивне поняття, що наголошує на суспільних та персональних ресурсах [3].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивчення і аналіз літературних джерел свідчить, що різні аспекти формування культури здоров'я та здорового способу життя певним чином розроблені у науково-методичній літературі. Незважаючи на віддаленість у часі, праці Гіппократа, Ібн Сіна (Авіценни) зробили величезний внесок у розвиток знань про здоров'я та здоровий спосіб життя. Ними розроблені рекомендації щодо застосування фізичних вправ, дотримання дієти, проведення масажу, дихальної гімнастики. У публікаціях О.Д. Бутовського, І.В. Давидовського, П.Ф. Лєсаффа, І.І. Мечникова висвітлюються принципи розумної стратегії, спрямованої на зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя.

У літературі наступних часів питання здоров'я як основи здорового способу життя досліджувалося М.М. Амосовим, Г.Л. Апанасенком, О.Р. Довженком, Ю.П. Лісичиним, О.Г. Сухаревим. Зокрема, Г.І. Царгородцев вказує, що «здоров'я – це стан оптимального функціонування організму, який дозволяє йому найкраще виконувати свої видоспецифічні, соціальні функції» [4, с. 9]. Ю.П. Лісичин у поняття здоров'я включає медичні та біологічні ознаки, розглядає його, як відсутність у людини органічних порушень та суб'єктивного відчуття нездоров'я, як біологічно нормальний стан функціонування організму. Згідно з цією концепцією, біологічні та соціальні ознаки розглядаються в єдності, хоча соціальним ознакам надається пріоритетного значення. Здоров'я є соціальною цінністю і передумовою до соціологізації особистості. На думку Д.А. Ізуткіна, до поняття здоров'я слід віднести медичні, біологічні, психологічні, соціальні, природні, функціональні ознаки і чинники навколишнього середовища. Всесвітня Організація Охорони Здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я як «стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних вад» [4, с. 34].

О.Р. Довженко розглядає у своїх роботах проблему зміцнення здоров'я, профілактику шкідливих звичок, розкриває новітню методику лікування алкоголізму, наркоманії та тютюнопаління у створеному ним центрі «Дар». Праці М.М. Амосова можна назвати енциклопедією здоров'я. Він досліджує особливості хвороб, які загрожують людині, навчає, як їх попередити правильним способом життя – харчуванням, заняттям фізкультурою, зниженням ваги тіла, боротьбою зі шкідливими звичками, як підвищити рівень здоров'я. М.І. Калинський доповнює, що підвищення рівня здоров'я може розглядатися, як формування у людини здібностей до цілісної, інтегрованої поведінки, спрямованої на реалізацію власних можливостей з урахуванням закономірних вимог навколишнього середовища. В.М. Сидоров зазначає, що таке розуміння включає всі форми психічних відхилень, передбачає духовний, інтелектуальний та фізичний розвиток.

Багато науковців у своїх працях розглядають стан здоров'я молоді, головні фактори виникнення захворювань, пропонують методики організації трудової та навчальної діяльності, гігієнічного виховання, організації дозвілля, раціонального харчування, фізичної активності, занять спортом, відмови від шкідливих звичок, піднімають проблеми молоді сім'ї. В.Н. Васильєв, А. Дубенчук, А.П. Козін, Е.М. Рутман розглядають залежність стану здоров'я молоді від нервових переживань, стресових ситуацій. А. Дубенчук зазначає, що здоров'я духовне безпосередньо пов'язане із здоров'ям фізичним. А.І. Попова вказує, що охорона та зміцнення здоров'я в основному визначається способом життя, підвищена увага до якого проявляється на рівні суспільної свідомості, у сфері культури, освіти, виховання. В.М. Оржеховська розглядає здоровий спосіб життя як превентивний фактор виховання.

Аналіз літератури дозволяє охарактеризувати цінності здорового способу життя як позитивний результат ведення здорового способу жит-

тя, що забезпечує єдність фізичних, психічних, духовних і соціальних потреб особистості. До цінностей здорового способу життя можна віднести: здоров'я; творче довголіття; вдале сімейне життя; всебічний розвиток особистості; інтелектуальні здібності; мужність; сміливість; уміння спілкуватися; володіння красою та виразністю рухів; гарну поставу і фізичний стан; авторитет серед оточуючих; наявність матеріальних благ; задоволеність життям та навчанням; високий розвиток фізичних якостей; цікавий відпочинок; знання про функціонування людського організму; фізичну готовність до обраної професії; громадську активність.

Аналіз літератури дозволяє охарактеризувати цінності здорового способу життя як позитивний результат ведення здорового способу життя, що забезпечує єдність фізичних, психічних, духовних і соціальних потреб особистості. До цінностей здорового способу життя можна віднести: здоров'я; творче довголіття; вдале сімейне життя; всебічний розвиток особистості; інтелектуальні здібності; мужність; сміливість; уміння спілкуватися; володіння красою та виразністю рухів; гарну поставу і фізичний стан; авторитет серед оточуючих; наявність матеріальних благ; задоволеність життям та навчанням; високий розвиток фізичних якостей; цікавий відпочинок; знання про функціонування людського організму; фізичну готовність до обраної професії; громадську активність.

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** Водночас питання формування здорового способу життя учнів 9-11 класів залишаються актуальними і сьогодні. Тут можна виділити такі проблеми: по-перше, віковий аспект, тобто обґрунтування значення і виховного впливу здорового способу життя для морального розвитку підлітків, по-друге, питання про педагогічну характеристику таких занять.

**Мета написання статті.** Дослідити особливості формування здорового способу життя учнів 9-11 класів у навчальному процесі загальноосвітньої школи.

**Виклад основного матеріалу.** З філософської точки зору спосіб життя – «це поняття, яке характеризує особливості повсякденного життя людей. Воно охоплює працю, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних та культурних потреб, участь у суспільному та політичному житті людей» [6, с. 910].

У роботах, присвячених соціально-гігієнічному вивченню способу життя, пропонується схематичне групування його складових частин: виробнича, суспільно-політична, соціально-культурна, побутова діяльність. У якості основних видів діяльності автори Д.А. Ізуткін, Ю.П. Лісичин, Г.І. Царгородцев виділяють соціальну, трудову, фізичну та медичну активність. Спосіб життя дітей як і дорослих суттєво впливає на різні соціальні процеси та характеристики суспільства. Важливим є взаємозв'язок способу життя та здоров'я населення. За твердженням авторів здоров'я більш ніж на 50% визначається способом життя людини. Сконцентрованим вираженням взаємозв'язку і позитивного взаємовпливу способу життя на здоров'я населення є поняття «здоровий спосіб життя».

Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною тих чи інших суспільних та побутових функцій у сприятливих для здоров'я та розвитку умовах. Здоровий спосіб життя як спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людей як умови розвитку інших сторін способу життя. Це певна організація діяльності особистості в напрямку зміцнення та розвитку особистого та суспільного здоров'я. Здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційним втіленням людиною своїх соціальних, психологічних, фізичних можливостей та здібностей. Він має важливе значення у створенні оптимальних умов функціонування індивіда та суспільства. У формуванні здорового способу життя особистості дитини велике значення мають такі види життєдіяльності як навчання, суспільно-корисна трудова активність, заняття спортом, ігрова діяльність. Головним в організації здорового способу життя є принцип єдності виховання, самовиховання та діяльності.

Здоровий спосіб життя є основою профілактики захворювань, попереджує їх виникнення, розширює діапазон адаптативних можливостей людини, є дієвим і надійним способом збереження та зміцнення здоров'я. У ньому повинна бути відповідна єдність і узгодження трьох рівнів життя: соціального, психічного, фізичного. Здоровий спосіб життя – це не тільки матеріальна, практична, але й духовна діяльність людини. Від взаємодії цих сторін способу життя залежить стан її здоров'я.

Створенню системи валеологічного виховання в освітніх закладах сприяли публікації Г.Л. Апанасенка, В.І. Берзіна, І.І. Брехмана, Є.Г. Булич, С.І. Довгала, В.І. Дубровського, В.І. Жолдак, В.П. Зайцева, Л.А. Кашикіна. У дослідженнях цих авторів висвітлені питання про основні складові здорового способу життя, умови збереження та зміцнення здоров'я, формування валеологічної свідомості учнів. Валеологія розглядає здоров'я як феномен буття, реальність, складові частини якої (фізичне, соматичне, розумове, емоційне, соціальне, духовне та особистісне здоров'я) взаємозалежні, взаємопов'язані. Через недотримання основних валеологічних принципів організації навчального процесу в структурі середньої освіти в Україні зростає кількість гострих та хронічних захворювань у школярів. Сприяє цьому також відсутність у молоді пріоритету здоров'я та мотивації вести здоровий спосіб життя. Навчити кожну людину цінувати життя – основне завдання валеології. У вирішенні цієї соціально важливої проблеми велика роль відводиться педагогу, тому, що саме він, окрім сім'ї, формує особистість, людину. Перед педагогом стоїть завдання сформулювати в учнів валеологічний світогляд і пріоритет здоров'я, як найважливішої людської цінності, як фактор збереження та зміцнення здоров'я.

Початком формування здорового способу життя у сім'ї є виховання потреби у здоров'ї. Від батьків залежить – виростуть їхні діти здоровими та життєрадісними, чи передчасно зруйнують своє здоров'я. Батьки повинні виховувати в дітей інтерес до занять фізичними вправами, повсякденно спостерігати за станом їхнього здоров'я, фізичного розвитку, формувати у них життєво важливі рухові якості та навички. У благопо-

лучних сім'ях для більшості батьків діти стають головною цінністю їхнього життя і вони повинні створювати максимально можливі умови для їх всебічного виховання та розвитку.

Сьогодні гостро постала проблема виховання здорового способу життя в юнаків допризовного віку, виховання потреби фізичного вдосконалення, їх фізичної та моральної готовності до військової служби. Рівень здоров'я і фізичної підготовленості юнаків 16-17 років не відповідає сучасним вимогам армії і вказує на гостру необхідність суттєвого підвищення ефективності фізичної підготовки допризовників. Необхідно планувати окремі уроки з розвитку фізичних якостей, підвищити активність учнів, ефективність занять, посилити їх військово-прикладну спрямованість. Програма з фізичної культури для старших класів передбачає розвиток психофізіологічних функцій, необхідних для подальшого життя: праці, навчання, служби в армії. Для їх підсилення науковці пропонують включити до навчальної програми матеріал військово-прикладного характеру.

Поняття «здоровий спосіб життя» включає оздоровлення умов життєдіяльності учнів у процесі навчання, відпочинку і в побуті. Здоровий спосіб життя школярів не можна зводити лише до окремих форм активності, формування певних його компонентів, наприклад, до профілактики шкідливих звичок чи дотримання правил гігієни. Завдання здорового способу життя учнів 9-11 класів передбачають забезпечення протягом усієї їх життєдіяльності таких умов, які сприяють формуванню здорової гармонійної особистості.

В нових соціально-економічних умовах роль занять фізичними вправами в формуванні здорового способу життя старшокласників значно підвищилася і є одним з основних факторів покращення їхнього здоров'я.

Однією з основних складових здорового способу життя є профілактика шкідливих звичок. Паління, алкоголізм, вживання наркотиків стали справжньою проблемою сьогодення. Серйозність цієї проблеми підвищується ще й тим, що шкідливі звички найшвидше поширюються серед молоді. Переконають нас у цьому чисельні різнобічні дослідження, проведені останніми роками. Паління тютюну, вживання наркотиків, алкоголізм – нині одні з найважливіших причин багатьох тяжких захворювань, особливо молоді. З кожним роком зростає небезпека згубного впливу шкідливих звичок на процеси відтворення населення й на здоров'я підростаючого покоління. Науковці наголошують, що здоровий спосіб життя молоді неможливо поєднувати зі шкідливими звичками, бо спосіб життя, пов'язаний з вживанням алкоголю, нікотину, наркотиків приводить до втрати нею соціальної активності, замкнення в коло своїх егоїстичних інтересів.

Важливою складовою частиною здорового способу життя є особиста гігієна та загартування. Шкільна гігієна вивчає взаємодію організму дитини з навколишнім середовищем з метою розробки на цій основі гігієнічних нормативів та вимог, спрямованих на охорону й зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток та вдосконалення функціональних можливостей організму школярів. Науковці стверджують, що найкращий

оздоровчий вплив фізичних вправ на організм школярів досягається при поєднанні їх із загартовуванням, яке є важливим засобом профілактики негативних наслідків охолодження організму або дії високих температур. Цілеспрямоване використання енергії повітря, землі, води та сонця дозволяє загартовувати організм, підвищити його опір до впливу природних факторів. Важливе значення у дотриманні здорового способу життя має режим навчання, праці та відпочинку. Добре складений режим дня – основа життєдіяльності всіх учнів. Дослідники також вказують, що значну роль у формуванні здорового способу життя відіграє правильне харчування. Воно передбачає фізіологічно повноцінне приймання їжі з урахуванням віку, статі, характеру навчання, праці та інших факторів.

Чільне місце у структурі здорового способу життя посідає культура спілкування, яка вклю-

чає систему знань, норм, цінностей та прикладів поведінки, встановлених у суспільстві. Для молоді спілкування є важливою умовою задоволення їхніх взаємин з навколишнім життям, запорукою психічного, фізичного, емоційного, соціального та інтелектуального розвитку особистості.

**Висновки.** Таким чином, ефективність формування здорового способу життя в учнів 9-11 класів залежить від координації зусиль вчителів, батьків, науковців щодо пропаганди здорового способу життя, орієнтації учнів на здобутки духовної спадщини та популяризацію притаманних українському народу загальнолюдських цінностей, тренінгів, освітніх програм. Стаття не розкриває всіх аспектів окресленої проблеми. Подальшого науково-педагогічного пошуку потребує питання вивчення та розповсюдження регіонального досвіду застосування здоров'язберігаючої педагогіки у практиці роботи з учнями 9-11 класів.

## Список літератури:

1. Актуальні питання формування здорового способу життя та використання оздоровчих технологій: матеріали наук.-практ. конф., 26-27 трав. 2011 р., Херсон / МОЗ України, ДУ «Укр. ін-т стратег. дослідж.» Херсон. обл. центр здоров'я та спорт. Медицини. – Херсон, 2011. – 158 с.
2. Бодалев А. А., Кричевский Г. Л. Общение и формирование личности школьника / А. А. Бодалев, Г. Л. Кричевский. – М.: Педагогика, 1987. – 150 с.
3. Булич Е. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
4. Закопайло С. А. Педагогічні основи виховання у юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. – К., 2003. – 202 с.
5. Пермяков А. А. Внешкольное физическое воспитание подростков. – К.: Рад. школа, 1989. – 152 с.
6. Советский энциклопедический словарь / Гл. ред. А. М. Прохоров. – Изд. 4-е. – М.: Сов. энциклопедия, 1987. – 1600 с.

**Подборский Ю.Г.**

Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет  
имени Григория Сковороды

**Подборский Р.Г.**

Братская гимназия Братского района Николаевской области

## ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

### Аннотация

В статье сосредоточено внимание на особенностях формирования здорового образа жизни у современных учеников 9-11 классов общеобразовательной школы и определены основные пути повышения эффективности его осуществления. Цель статьи состоит в определении сущности понятия «здоровый образ жизни» и исследовании его применения в учебно-воспитательном процессе. Методы: анализ, обобщение и систематизация научно-теоретических положений; синтез, классификация, педагогическое наблюдение, опрос, изучение результатов учебной и воспитательной деятельности учащихся 9-11 классов. Проанализировано сущность, особенности и эффективные формы применения здоровьесберегающей педагогики во время работы с учениками 9-11 классов. Обосновано значение здорового способа жизни для современных старшеклассников.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающая педагогика, ученики 9-11 классов.

**Pidborskiy Y.H.**

Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University  
named after Hryhoriy Scovoroda

**Pidborskiy R.H.**

Fraternal Gymnasium of the Brotherly region of the Nikolaev area

## **PROBLEMS OF FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE IN THE MODERN SECONDARY SCHOOL**

### **Summary**

The article focuses on the features of a healthy lifestyle in the modern students of 9-11 grades of secondary school and the basic ways to improve its implementation. The purpose of the article is to substantiate the essence of the concept of «healthy lifestyle» research and its application in the educational process. Methods: Analysis, generalization and systematization of scientific-theoretical positions; synthesis, classification, teacher observations, surveys, research results and educational training of students grades 9-11. The essence, peculiarities and effective forms of pedagogy health-saving use when working with students grades 9-11. The meaning of a healthy lifestyle for today's seniors.

**Keywords:** health, healthy lifestyles, health-saving education, students grades 9-11.