

Для виховання колективізму, організованості школярів найкраще застосовувати дитячі ігри, найбільш поширені в сільській місцевості. Такі, наприклад, як “Круг”, “Цурка”, “Проста цурка”, “Заець без лігва”, катання на санчатах, катання з гірок та інші [4].

Вважаємо, що особливо широко треба включати народні ігри та національні види спорту в програми масових фізкультурно-оздоровчих і культурно-спортивних свят, фестивалів. Вони можуть бути приурочені до проведення свят “Проводи зими”, “Покрови”, “Зустріч Весни” і т.п. Можливе проведення театралізованих фізкультурних свят і фестивалів з різними видами художньої самодіяльності, залученням фольклорних ансамблів, показовими виступами майстрів народних промислів із числа учнів.

#### **Висновок**

Вивчення традицій і впровадження найбільш ефективних і доцільних засобів етнопедагогіки у сучасну практику навчально-виховної роботи з фізичного виховання сприятимуть не тільки національно-культурному відродженню, а й формуванню адекватної національної системи фізичного виховання, підвищенню ефективності виховного процесу в цілому.

Варто зазначити, що українська етнопедагогіка містить ще багато цінних знань, практичного досвіду життєдіяльності та виховного впливу наших предків на підрастаюче покоління, які треба досліджувати та практично впроваджувати в сучасний навчальний процес з фізичного виховання.

1. Белкіна-Ковальчук О. В. Формування здорового способу життя за традиціями етнопедагогіки // О. В. Белкіна-Ковальчук / Науковий вісник Волинського національного університету ім. Л. Українки. – № 13 : Педагогічні науки. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. – С.52–57
2. Концепція проекту Загальнодержавної цільової соціальної програми “Формування здорового способу життя молоді України” на 2013-2017 роки [Електронний ресурс] // Режим доступу : <http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article>
3. Мандюк А. Б. Ціннісний аспект фізичної культури в усній народній творчості українців : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Мандюк Андрій Богданович; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2010. – 16 с.
4. Приступа Є. Н. Українські народні ігри / Є. Н. Приступа, В. І. Левків, О. В. Слімаковський. – Л. : ЛДУФК, 2012. – 432 с.
5. Тітаренко С. А. Використання ідей народної педагогіки у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку // Тітаренко С. А. / Вісник Чернігівського НПУ ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2011. – Вип. 91. – Т. 1. – 535 с.
6. Цись Д. І. Використання народного досвіду виховання у процесі здоров'язбереження дітей дошкільного віку / Д. І. Цись // Вісник Чернігівського НПУ ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2011. – Вип. 91. – Т. 1. – С. 465–468.

*Рецензент:* канд. наук з фіз. вих., доц. Випасняк І. П.

**УДК 37.017.4**

**ББК 75.0**

*Тетяна Довбенко*

### **ПРОБЛЕМИ МЕТОДОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*Стаття присвячена проблемам методології формування здорового способу життя (ЗСЖ), державного регулювання, на прикладі досвіду його реалізації у Канаді.*

**Ключові слова:** методологія, здоровий спосіб життя, Оттавська хартія, Канада.

*Стаття посвячена проблемам методології формування здорового образу життя (ЗОЖ), державного регулювання, на прикладі досвіду його реалізації в Канаді.*

**Ключевые слова:** методологія, здоровий образ життя, Оттавская хартія, Канада

*The article is devoted the problems of methodology of forming of ZSZH, government control. on the example of experience of his realization in Canada.*

**Keywords:** methodology, healthy way of life, Ottavska charter, Canada.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Формуванню державної політики в галузі охорони здоров'я в Україні притаманні загальні закономірності, що є універсальними та загальноживаними в більшості країн світу. У Законі України "Основи законодавства України про охорону здоров'я" зазначається, що суспільство і держава забезпечують пріоритетність охорони здоров'я в діяльності держави. При цьому у формуванні державної політики застосовуються принципи міжнародних договорів, в яких бере участь Україна. Основні засади формування державної політики та стратегій у галузі охорони здоров'я проголошені, на Першій міжнародній конференції з поліпшення здоров'я (Канада, 1986) й відомі під назвою Оттавської Хартії. Хартія уперше визначила базові соціальні умови, що впливають на стан здоров'я населення. Пріоритетного статусу набули суто політичні аспекти, зокрема такі, як зменшення несправедливості й нерівності в охороні здоров'я [3]. Ця хартія була перекладена п'ятдесятьма мовами і стала рубіжною подією, після якої формування ЗСЖ набуло статусу загальновизнаної і підтриманої ВООЗ системи практичних дій та наукової дисципліни; розглядається як дієвий засіб збереження і зміцнення здоров'я населення. На цьому підході ґрунтована й Всесвітня декларація з охорони здоров'я, прийнята на 51-й сесії ВООЗ у травні 1988 р., інші чинні документи ВООЗ, зокрема, концепція "Здоров'я для всіх у 21 столітті", яка на цей час визначає основні напрями зусиль для урядів країн світу щодо проблем здоров'я населення.

З моменту прийняття Оттавської Хартії виникла проблема втілення її положень і принципів у практику ФЗСЖ в різних країнах світу. Численні дослідження довели необхідність розробки певної методології формування здорового способу життя (ФЗСЖ), яка була б в змозі слугувати показником, що визначає алгоритм ФЗСЖ у загальному вигляді, тобто визначати порядок дій щодо обґрунтування, планування і оцінки ефективності заходів ФЗСЖ.

**Мета дослідження** – розглянути проблеми методології ФЗСЖ та шляхи їх вирішення на світовому та державному рівні.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення документальних матеріалів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Питанням ФЗСЖ присвячені праці ряду вітчизняних та зарубіжних дослідників. Філософський та соціальний напрями дослідження здоров'язберігаючих проблем відображено в працях А. Бойко, Н. Гундарева, В. Крюкова, Ю. Лисицина, О. Сахно. Проблема відповідального ставлення людини до свого здоров'я розкрита у працях В. Ананьєва, Т. Бойченко, М. Віленського, В. Каган, В. Смирнова. Пошукові нових технологій формування здорового способу життя присвячені дослідження О. Вакуленко, Н. Заверико, Н. Зимівець, С. Омельченко, Л. Сущенко, О. Стойко, Л. Тихомирової.

Актуальність питань здоров'я, однакову для країн з різним рівнем розвитку, засвідчили учасники регіонального форуму з проблем молоді "Молодь ХХІ століття: реалії та перспективи". Він відбувся у вересні 2003 р. в Києві під егідою Європейської економічної комісії ООН за участі близько 450 учасників з 25 країн.

26 листопада 2003 року у Верховній Раді України вперше відбулися тематичні парламентські слухання з питань формування ЗСЖ української молоді. На сьогодні розроблено декілька схем і моделей філософсько-методологічного рівня, які мають на меті вирішення проблеми методології ФЗСЖ.

З багатьох наукових доробок сучасної теорії ФЗСЖ найбільш повно характеризують її методологічні засади чотири моделі:

- ✓ модель концептуально-філософського рівня – загальна модель планування та оцінки здорового способу життя;
- ✓ модель методичного підходу до планування заходів ФЗСЖ – схема планування і обґрунтування ФЗСЖ;
- ✓ загальні методологічні ознаки, що притаманні найбільш вдалим прикладам впровадження ФЗСЖ у життя різних громад – принципи найуспішніших практик ФЗСЖ;
- ✓ модель прикладного рівня, що ілюструє використання загальних методологічних положень у конкретних умовах – канадська модель ФЗСЖ серед населення.

Загальна модель планування і оцінки здорового способу життя створена вченими Центру пропаганди ЗСЖ Торонтського університету. Ця модель методологічно ідентифікує і структурує принципи і положення Хартії за такими категоріями: мета, цінності, механізм, детермінанти здоров'я тощо.

Мета ФЗСЖ передбачає поліпшення добробуту взагалі, здоров'я в цілісному розумінні, а не тільки лікування, профілактику окремих захворювань, зниження рівнів захворюваності та смертності.

Міжнародний симпозіум з питань ефективності ФЗСЖ (Канада, 1996 р.) визначив статус Центру пропаганди ЗСЖ Торонтського університету як Співробітництво Центру ВООЗ з ФЗСЖ. Саме тоді у Центрі спеціально було створено робочу групу з дослідження найуспішніших практик ФЗСЖ, що за результатами аналізу наявного світового досвіду напрацювала вагомий методологічний матеріал. “Найуспішніша практика у ФЗСЖ – це послідовність або кілька послідовностей окремих дій та поведінки, які з найбільшою імовірністю мають привести до досягнення мети ФЗСЖ у даній ситуації і які сумісні з цінностями ФЗСЖ” [3].

Сучасна методологія ФЗСЖ реалізується в багатьох регіонах і громадах за різноманітними програмами, схемами, моделями. Одна з відомих, найбільш цікавих моделей ФЗСЖ серед населення розроблена Міністерством охорони здоров'я Канади і застосовується в провінції Саскачеван. Принциповий підхід до застосування цієї моделі такий, що вона не вказує єдиного шляху вирішення проблеми, натомість надає багато варіантів, які можливо застосувати аби підійти до їх вирішення. Така модель є одним з інструментів, що допомагає розумінню ФЗСЖ серед населення і спрямувати у цьому напрямі роботу відповідальних осіб.

Модель описується чотирма риторичними питаннями:

1. Хто формує рівні здоров'я в суспільстві, де бажано запровадити ініціативу ФЗСЖ, тобто з ким можна взаємодіяти, хто є можливими партнерами.
2. Що є тим об'єктом, стосовно якого можливо здійснювати заходи, що є тією сферою, де заходи можуть поліпшити здоров'я і благополуччя.
3. Як можливо вжити заходів для позитивного впливу на проблему з позицій поліпшення здоров'я.
4. Чому потрібно вдатися до заходів, чому необхідно цю проблему вирішувати.

Зміст можливих варіантів відповідей визначає методологію моделі. Так, перша складова моделі (“Хто”) – це індивіди і утворення (громада), з якими можливо співпрацювати при розробленні ініціативи ФЗСЖ [4, с.207].

Загальний принцип цієї складової моделі ФЗСЖ такий: чим більше рівнів охоплює ініціатива, тим більша імовірність досягти позитивних змін.

Друга складова (“Що”) – детермінанти здоров'я. В моделі їх десять: доходи і соціальний статус, мережа соціальної підтримки, освіта, умови праці, довкілля, біологічні

і генетичні особливості, рівень особистого здоров'я, вибір ставлення до особистого здоров'я, навички подолання негативних явищ, здоровий розвиток у дитинстві, медичні послуги.

Так, за даними досліджень люди з вищими доходами здоровіші за людей із середніми доходами, які, у свою чергу, більш здорові за людей з низькими доходами. Причому вищі доходи означають краще здоров'я не тільки тому, що дають змогу купувати "здоров'я" (житло, їжу, послуги тощо), а передовсім через те, що визначають більший вибір і відчуття контролю за життєвими рішеннями. Соціальний статус впливає на здоров'я також тим, що передовсім визначає рівень контролю людини за життєвими обставинами. Крім того, соціальний статус впливає на здатність до дій і самостійного вибору, а відчуття цієї здатності теж є чинником здоров'я. Доведено, що такі захворювання, як рак, серцево-судинні, інсульти тощо тим частіше трапляються, чим гіршу роботу (у розумінні соціального статусу і доходів) має людина.

Дослідники запевняють, що чим менший розрив між багатими і бідними, тим краще здоров'я населення країни. Притому залежність така, що навіть незначний економічний здобуток чи трохи вищий соціальний статус є чималим чинником поліпшення здоров'я [5].

Принциповим є положення, на якому ґрунтується уявлення про освіту як детермінанті здоров'я. Формальна освіта у навчально-виховних структурах чи неформальна – у родині, громадах, суспільстві але вона поліпшує можливості працевлаштування, підвищення доходу, соціального статусу і озброює людей навичками подолання особистих та суспільних проблем. Менш освічені люди обділені не тільки можливостями, здатностями, прагненнями і сподіваннями, у них гірше здоров'я і коротше життя.

Сприятливі умови праці розглядаються не тільки, як наявність безпечного робочого місця у фізичному і психічному аспектах, а в першу чергу як ступінь можливості і обсягу контролю, який людина має щодо виробничих рішень. За даними досліджень саме цей чинник найбільше впливає на здоров'я. Чим більший контроль щодо робочих рішень, тим краще здоров'я, і навпаки – безробіття є передумовою поганого здоров'я тому, що це не тільки зменшення доходу а передовсім втрата самоповаги, переймання родинними і суспільними проблемами [2, 23].

Дослідження щодо здорового розвитку в дитинстві виявили значну ступінь його зв'язку зі здоров'ям у зрілому віці залежно від особливостей родинної поведінки. Жорстокість, не доглянутість, нестабільність у родині доволі негативно впливають на здоров'я і благополуччя протягом всього життя, і навпаки – будь-які позитивні наслідки обумовлені здоровим і дбайливим родинним оточенням в дитинстві.

У принципі, канадська (саскачеванська) модель, про яку йдеться в даному випадку, не вказує точно, яких заходів у якій ситуації потрібно вжити. Вона (як й інші моделі ФЗСЖ) дає різноманітний вибір шляхів до мети, допомагає розглянути причини, опрацювати дослідження, обрати підходи до усунення проблеми. Цінність моделі полягає в тому, що вона визначає зміст і послідовність дій з планування ФЗСЖ, дає розуміння інструментів планування, запобігає принциповим помилкам, які можуть впливати з нечіткого знання методологічних засад ФЗСЖ.

Формування ЗСЖ, пропаганда престижності здоров'я мають стати національною доктриною. Життя переконує: за хвороби і помилки ми розплачуємося не лише в старості, а й щодня, причому не лише сам хворий, а й держава – економічними збитками, сім'я – знівеченими долями, народ у цілому – демографічною кризою, духовним та фізичним зuboжінням.

## Висновки

1. Проблема здоров'я в широкому його розумінні як в особистому, так й у суспільному вимірі набула в наш час загальнопланетарного значення і розглядається як така, що становить небезпеку подальшому розвитку людства.

2. Відвернути імовірну небезпеку можливо шляхом формування ЗСЖ осіб, громад, країн, світу в цілому.

3. Формування ЗСЖ – складний, багатогранний процес, що потребує спільних зусиль якомога більшої кількості людей, різних організацій, і передовсім – відповідної державної політики. Одночасно формування ЗСЖ є науково-практичною дисципліною зі своєю теорією, методологією, методикою і засобами.

4. Знання і практичні навички з формування ЗСЖ мають бути якомога ширше розповсюджені в суспільстві, ними потрібно керуватися при розробці і прийнятті управлінських рішень на всіх рівнях усіх гілок влади, усіх галузей державного сектора.

5. Найбільш ефективний спосіб втілення світоглядних цінностей здоров'я в свідомість населення – це ініціація з боку органів державної влади і місцевого самоврядування різноманітних локальних проектів, обмежених місцевими масштабами, зокрема масштабами первинних адміністративно-територіальних структур і окремих організацій. Такі проекти, якщо вони розроблені і впроваджуються з урахуванням основних положень теорії і практики формування ЗСЖ, можуть бути достатньо ефективними, незважаючи на певну нестачу ресурсів, що має місце сьогодні в Україні.

1. Здорова нація – запорука майбутнього / Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – К., 2007.
2. Здоровье для всех к 2000 году // Материалы ВООЗ при ООН. – 1995.
3. Оттавская хартия по укреплению здоровья. – 1986. – Режим доступа : <http://www.euro.who.int>.
4. Піндер Л. Новий погляд на структуру: Вивчення становища щодо розвитку політики пропагування здоров'я в Канаді / Л. Піндер // Пропагування здоров'я. – 1988. – Т. 3, №2. – С. 205–212.
5. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя / О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комаровата ін. – Режим доступа : <http://www.health.gov.ua/publ/conf.nsf>.

*Рецензент:* канд. біол. наук, доц. Лісовський Б. П.

УДК 613.7

ББК 75.4

Олег Кемінь

## ТРАДИЦІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ПЛАСТІ

*У статті розкрито основні принципи виховання в дітей та підлітків дбайливого ставлення до власного здоров'я, як до суспільної цінності, сформовані столітніми традиціями національної скаутської організації України "Пласт".*

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, традиції, скаутинг, Пласт.

*В статье раскрыты основные принципы воспитания у детей и подростков бережного отношения к собственному здоровью, как к общественной ценности, сформированные столетними традициями национальной скаутской организации Украины "Пласт".*

**Ключевые слова:** здоровый способ существования, традиции, скаутинг, "Пласт".

*The article deals with the main principles of developing the youth's careful attitude to the own health as to the social values established by centenary traditions of the Ukrainian national scout organization "Plast".*

**Keywords:** healthy way of life, traditions, scouting, "Plast"