

## ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я В СИСТЕМІ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

*В статті розглянуто діяльність дитячих організацій як соціального інституту, основним завданням якого є залучення дітей і підлітків до здорового способу життя. Особлива увага приділена специфічним формам і методам роботи для створення необхідних умов самореалізації і самоствердження особистості, використання отриманих знань у реальному житті.*

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, фізична культура.

### Постановка проблеми

Актуальність проблеми збереження і розвитку духовного й фізичного здоров'я молодого покоління української нації постійно зростає. Зумовлено це такими чинниками, як радикальна соціально-політична трансформація суспільства, політичні та економічні проблеми країни, глобальна екологічна криза, зростання рівня захворюваності громадян, зниження їх працездатності. Особливо виражене погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку і працездатності серед дітей та молоді [2].

За даними Міністерства охорони здоров'я України, серед школярів спостерігаються: функціональні відхилення у діяльності різних систем організму – у 50 %, функціональні відхилення серцево-судинної системи – у 27 %, нервово-психічні розлади – у 33 %, захворювання органів травлення – у 17 %, захворювання ендокринної системи – у 10 %. А за даними Міністерства освіти і науки, 36% учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я, 34 % – нижчий за середній, 23 % – середній, 7% – вищий за середній, і лише 1% – високий. Тож зрозуміло чому відхилення у стані здоров'я мають майже 90 % студентів, а понад 50 % з них – незадовільну фізичну підготовку.

Нині на здоров'я молоді впливають чинники, дія яких раніше була значно меншою, особливо це помітно у підлітковому та юнацькому віці. Йдеться, зокрема, про зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження, інформаційне перевантаження, стрімке поширення серед молоді шкідливих звичок. Причини зростання захворюваності учнів і студентів також пов'язують із недоліками у системі шкільної і вищої освіти, з тими чинниками навчальної діяльності, які призводять до перенапруження нервової системи і заважають створенню належних умов для задоволення потреб у самопізнанні, самовдосконаленні й самореалізації [3]. Через перенавантаження навчанням більшість учнів і студентів страждають на недостачу рухової активності. На стані здоров'я позначаються також відсутність навичок організації ефективного навчання, здорового дозвілля, правильного харчування [7].

Розрізняють вісім основних чинників ризику для здоров'я молоді: надмірна вага, хронічні захворювання, небезпечна сексуальна поведінка, знижена фізична активність, психологічний дискомфорт, куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотики. Питання подолання шкідливих звичок серед молоді особливо актуальності набуло на початку 90-х років минулого століття у зв'язку зі стрімким поширенням тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасному суспільстві життя й здоров'я людини визначаються як найвищі людські цінності. Вони є показником цивілізованості, що характеризує загальний рівень соціально-економічного розвитку суспільства, головним критерієм доцільності й ефективності всіх без винятку сфер державної діяльності (резолюція ООН № 38/54 від 1997 року).

Здоров'я людини як складова людського розвитку набуває глобального значення, може розглядатись як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, як додатковий капітал, як індивідуальна і суспільна цінності, динамічне явище системного характеру, що постійно взаємодіє з оточуючим середовищем [1].

Стан здоров'я є одним із вирішальних чинників формування особистості молоді людини. Він певною мірою визначає вибір майбутньої діяльності, можливість всебічного розвитку особистості, її соціального ствердження. Стан здоров'я також впливає на загальну підготовленість людини, її духовний і фізичний розвиток, майбутні досягнення у сфері професійної діяльності [3].

Здоров'я особистості розглядається як інтегративна характеристика якості духовного, психічного і фізичного розвитку індивіда, що забезпечує його повноцінну участь у різноманітних сферах соціального життя й діяльності як суб'єкта праці, пізнання, спілкування й творчості. Всесвітня організація охорони здоров'я підкреслила розуміння здоров'я не тільки як відсутність хвороб, а й як стан соціального,

культурного й духовного благополуччя людини. У понятті "здоров'я" поєднано такі його основні компоненти: фізичне, психічне, розумове і духовне [5, 6].

Загальновідомо, що ефективним засобом збереження і вдосконалення здоров'я є здоровий спосіб життя – певний стиль життєдіяльності особистості, який ґрунтується на культурних нормах, цінностях, формах і способах діяльності, що зміцнюють здоров'я і сприяють гармонійному фізичному, духовному і соціальному розвитку. Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи: раціональний режим праці і відпочинку, викорінення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, раціональне харчування тощо.

В умовах сьогодення також актуалізується проблема формування свідомого ставлення особистості до власного здоров'я. Ставлення до здоров'я – один з елементів поведінки щодо самозбереження, який включає три основні компоненти: когнітивний, емоційний та мотиваційно-поведінковий.

Проте у формуванні здорового способу життя молоді є істотні недоліки. Серед основних причин, що їх викликають, такі: недосконалість навчально-виховної діяльності та відповідних пропагандальних і популяризаторських заходів у системі освіти; недосконалість профілактичної роботи у системі охорони здоров'я; нестача знань та інформації, що повинні надаватися з інших державних і суспільних структур, засобів масової інформації, позашкільних молодіжних осередків, соціальних служб для молоді, громадських організацій; обмежені матеріальні можливості; асоціальний спосіб життя батьків [7,8].

Отже, до основних цілей національної освіти зі збереження і розвитку здоров'я підлітків, забезпечення безпеки їх особистості можна віднести:

- підвищення рівня рухової активності;
- підвищення якості проведення організованих занять фізичною культурою і спортом;
- профілактика захворювань і шкідливих звичок;
- підвищення якості навчання з дотримання гігієнічних вимог та опанування основ загартування організму;
- навчання дотриманню оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання, відпочинку і харчування;
- забезпечення раціональної навчальної і трудової діяльності, що базується на її науковій організації;
- підвищення культури спілкування;
- підвищення культури сексуальної поведінки;
- навчання способам саморозвитку особистісно важливих якостей (сили волі, цілеспрямованості, активності, самодисципліни) та основам психічної саморегуляції;
- здійснення психологічної підготовки до розв'язання різноманітних ситуацій, що виникатимуть у процесі життєдіяльності;
- забезпечення повноцінного сну як ключової умови попередження фізичної і психічної перевтоми;
- забезпечення загального гармонійного фізичного, психічного, культурного й духовного розвитку особистості.

**Формулювання цілей статті:** здійснити теоретичний аналіз та узагальнення науково-педагогічної літератури та передової практики щодо формування свідомого ставлення молоді до власного здоров'я в системі позашкільної освіти.

**Результати дослідження.** Ефективне досягнення вищезазначених цілей національної освіти щодо збереження і розвитку здоров'я учнів і студентів, забезпечення безпеки їхньої особистості, можливе лише за умови узгоджених дій усіх ланок державно-громадського управління, залучення всіх державних закладів та громадських організацій, робота яких пов'язана з молоддю. Тобто, створення цілісної державно-громадської системи, спрямованої на визначених цілей досягнення.

Робота з формування здорового способу життя учнів та студентів має об'єднувати дві взаємопов'язані складові: 1) прийняття ними цінностей здорового способу життя (пропагандальна складова); 2) здобуття ними знань і набуття умінь і навичок, необхідних для самостійного виконання його вимог (змістовно-інформаційна і практична площини) [4].

Вирішальне значення у цьому процесі відіграє поєднання роботи з формування у молодих людей знань з теорії і методики фізичного виховання та ведення здорового способу життя з практичними заняттями фізичними вправами. З цією метою їм слід надавати інформацію про взаємозв'язок спортивних занять з цінностями здорового способу життя. Для їх кращого засвоєння слід ставити завдання розробляти програми збереження і зміцнення особистого здоров'я в майбутньому; аналізували життя відомих особистостей, знайомих і друзів щодо їхнього способу життя. Це допоможе учням (студентам) конкретизувати теоретичні знання про цінності здорового способу життя і сприятиме розвитку мотивації до його самостійного ведення. Найбільш цінними для здоров'я вважаються заняття фізичними вправами з навантаженням, спортивні ігри та змагання. Важливим у вихованні цінностей здорового способу життя є проведення самостійних оздоровчих занять за місцем проживання.

При цьому слід брати до уваги і наполягати на домінуючих мотивах молоді щодо систематичних занять фізичною культурою і спортом: удосконалення стану здоров'я; досягненні впевненості у своїх можливостях; розвиток спортивної обдарованості; удосконалення конституційних особливостей тіла, статури; активній формі відпочинку; випробування своїх можливостей в екстремальних умовах, професійно-прикладному значенні фізичної культури і спорту.

Найефективнішими сучасними засобами популяризації здорового способу життя серед молоді є: наочна агітація; регулярне проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів, використання науково-популярних фільмів, книг, виставок, проведення бесід тощо.

Важливе значення у формуванні свідомого ставлення школярів до власного здоров'я належить превентивній освіті. Мета цього напрямку полягає в тому, щоб кожна людина ще до першої спроби якоїсь психотропної речовини, мала об'єктивні відомості про те, що це таке, які причини і наслідки таких дій. Сутність превентивної освіти в тому, щоб отримані знання стали реально діючими мотивами поведінки. Вона передбачає створення спеціальних методик і програм, застосування яких забезпечує формування в людини готовності зробити правильний вибір у ситуації ризику вживання психотропних речовин.

Розглядаючи зазначену проблему не можна не звернути увагу на психокорекційну роботу з підлітками "групи ризику". Успішність процесу переходу знань у переконання залежить не тільки від якості виховання. Виняткова значення має особистість того, кого навчають. Якщо в підлітка вже сформована орієнтація на вживання психотропних речовин, то довіра до інформації, яка міститься в курсі превентивної освіти, навряд чи виникне. Крім того, якщо через свої особистісні особливості підліток часто відчуває потребу у зміні свого психічного стану (зняти напруженість, тривогу; поліпшити настрій; позбутися нудьги тощо), то інформація про негативні наслідки вживання психотропних речовин навряд чи утримає його. Тому з підлітками "групи ризику" необхідно проводити спеціальну роботу, спрямовану на корекцію їхньої особистості.

Психологічна допомога дітям із сімей, обтяжених алкогольною залежністю в Україні, на жаль, дуже актуальна. Проблема дітей, у яких хоча б один з батьків п'є, не розглядається з позиції профілактики алкоголізму. Незважаючи на те, що вже давно доведено, що основний контингент майбутніх алкоголіків і наркоманів складають діти з алкогольних сімей, не існує програм роботи з ними. Втім, вивчення рушійних механізмів патологічного розвитку дитини в сім'ї, обтяженій проблемою алкоголю, дає змогу вести мову про психопатизуючий вплив такої соціальної ситуації на розвиток дитини. З часом, коли дитина виходить за межі сім'ї, психогенні чинники продовжують діяти. Тому навіть у дорослих дітей батьків-алкоголіків існують серйозні проблеми. У людини, що виросла в сім'ї, обтяженій алкогольною залежністю, відбувається патологічна трансформація особистості, яку слід розуміти як реалізацію "психопатичного циклу". Сутність цього процесу лежить у площині наростання психопатичних рис, яке відбувається за рахунок психогенних реакцій на мікросоціальні ускладнення, причиною яких, зрештою, є сама людина через власний дисгармонійний склад.

На нашу думку великий потенціал для вирішення зазначених проблем має система позашкільної освіти, а саме застосування доступних форм туристичної роботи як оптимального підходу всебічного виховання дитини. Однак у практиці вітчизняного виховання застосування елементів туризму є обмеженим, що пов'язано з недостатньою розробленістю організаційно-методичних підходів з даного питання.

Аналіз даних науково-методичної літератури дозволив встановити, що при розробці методики і визначенні змістовної сторони дослідники виходили із змісту загальної підготовки туриста (теоретичної, фізичної, тактичної, технічної), недостатньо уваги приділяючи формуванню свідомого ставлення дітей до свого здоров'я. На нашу думку, засоби туризму можуть бути включені не тільки у фізкультурно-оздоровчу роботу та активний відпочинок дітей, як це склалось на практиці, але і в навчальну роботу з фізичного виховання школярів та молоді.

В основу планування процесу фізичного виховання з елементами туризму дослідники [9] пропонують покласти принцип циклічності. Побудова циклів базується на особливостях туристської діяльності, яка включає три безперервні взаємопов'язані етапи: підготовку, проведення та підведення підсумків. Основу кожного циклу складають "виходи" дітей як у природну, так і в соціальну сферу. Повторне звернення у різних циклах до одних і тих самих соціальних об'єктів з поступовим ускладненням рухового і пізнавального матеріалу дозволяє поглиблювати знання про навколишній світ, вдосконалювати рухові уміння та навички, формувати свідоме ставлення до свого здоров'я.

Організація життєдіяльності молоді у заміських оздоровчих таборах дозволяє вирішити багато питань формування здорового способу життя, сприяють цьому: інтерес до навколишнього середовища, реальні можливості зміцнення здоров'я та поліпшення фізичного стану, щодення проведення низки колективних заходів (дотримання режиму, дня, заняття спортом, загартування).

**Висновки:** проаналізувавши можливості використання різних форм та засобів фізкультурно-туристичної діяльності слід відзначити що саме в умовах заміських таборів відбувається ефективне формування у школярів та молоді свідоме ставлення до здорового способу життя. Це має прикладне значення для здійснення поєднання фізичного, інтелектуального та освітнього рівнів та сприяє гармонійному розвитку особистості.

Подальших дослідження цієї проблеми будуть направлені на комплексне вивчення впливу засобів туризму на стан здоров'я школярів та студентів.

## Використані джерела

1. Алексеев С. В. Особенности двигательной активности и здоровье детей / С. В. Алексеев, О. И. Янушанец // Спорт и здоровье наций. – 2001. – № 1. – С. 32–34.
2. Брахман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 207 с.

3. Булич Є.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. Посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
4. Бухарина Т.Л. Оцениваем способ жизни // Весник высшей школы. – 1993. – №1. – С. 42–44.
5. Высочин Ю. В. Физическое развитие и здоровье детей / Ю. В. Высочин, В. И. Шапошникова // Физическая культура в школе. – 1999. – № 1. – С. 69–72.
6. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів / В. І. Завацький. – Луцьк, 1994. – 152 с.
7. Медико-біологічні основи валеології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Під. Ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, 2000. – 408 с.
8. Огурцов А.П. Нові форми і методи валеологічної роботи у вузі // Проблеми вищої школи. – К., 1998. – Вип. 79. – С. 71–75.
9. Пангелов Б. Організаційно-методичні засади туристсько-красзнавчої роботи з дітьми в умовах дошкільної освітньої установи // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 6 – С. 16 – 23.

**Носко Н.А., Медведева И. М.**

#### **ФОРМИРОВАНИЕ СОЗНАТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К СОБСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ В СИСТЕМЕ ВНЕШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*В статье рассмотрено деятельность детских организаций как социального института, основным заданием которого является привлечение детей и подростков к здоровому образу жизни. Особенное внимание уделено специфическим формам и методам работы для создания необходимых условия самореализации и самоутверждения личности, использования полученных знаний, в реальной жизни.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, физическая культура.*

**Nosko N.A., Medvedeva I.M.**

#### **FORMING OF YOUNG PEOPLE CONSCIOUS ATTITUDE TO THEIR OWN HEALTH IN THE SYSTEM OF EXTRA SCHOOL EDUCATION**

*In the article the activity of children organization as a social institutions, the main problem of which is to attract children and young people to healthy life style is examined. Special attention is paid to specific forms and methods of work to create necessary conditions for self-relegation and self-confirmation of personality and using this knowledge in every day real life.*

**Key words:** *healthy lifestyle, physical culture.*

Стаття надійшла до редакцій 30.03.2011