

УДК 371.72

Козерук Ю.В., Хлебурад В.В., Дудоров О.М., Качаровська О.В.

ПРОБЛЕМИ ВТІЛЕННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ТЕХНОЛОГІЙ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНСЬКІЙ ОСВІТІ

Зауважено про те, що в останні часи здоров'я людей в Україні значно погіршується. За даними Міністерства охорони здоров'я України спостерігається, що понад 50% молодих людей мають проблеми зі здоров'ям. Зазначено про важливість формування здорового способу життя молодого покоління, адже саме вони створюватимуть майбутнє країни. Вкрай важливо це для студентської молоді, котрі не тільки зобов'язані мати міцне здоров'я, а й вести здоровий спосіб життя, тому що саме вони в найближчі часи будуть визначати через власний добробут – благополуччя суспільства, складати його професійну міць, виховувати дітей, надавати їм приклад, вчити як піклуватися за своїм здоров'ям та сприяти його покращенню.

Ключові слова: здоров'я, фізична культура, виховання, гарне самопочуття, здоровий спосіб життя, освіта.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими практичними завданнями. Найважливішими соціальними цінностями Конституція України визначає життя та здоров'я людини. Тому держава зобов'язана забезпечити найповнішу їх реалізацію задля вирішення завдання виховання здорового покоління, від чого значною мірою залежить інтелектуальний, духовний та соціально-економічний розвиток суспільства.

В законах України "Про освіту", "Про загальну середню освіту", "Про вищу освіту" одним із головних визначено завдання по вихованню свідомого ставлення учнів та студентів до свого здоров'я та здоров'я інших, формування засад і навичок здорового способу життя (ЗСЖ), збереження та зміцнення їх здоров'я. Ці ж завдання визначені й Державними стандартами освіти.

Разом з тим, рівень психічного, соціального, духовного та фізичного, здоров'я дітей та молоді в Україні знижується з року в рік. Проблема набуває загальнодержавних масштабів. Виникає протиріччя між прописаними нормами в законах і офіційних державних документах, стандартах освіти та їх практичного виконання в закладах освіти, а саме у вищих навчальних закладах (ВНЗ) по втіленню в життя завдань з виховання здорового покоління, через регулярні практичні заняття фізичними вправами, важливу складову ЗСЖ. Скорочуються також ліцензовані обсяги замовлення з підготовки фахівців з фізичної культури (виховання) та основ здоров'я. Постає питання про неможливість практичного втілення основ ЗСЖ та технологій покращення здоров'я в побут дітей і молоді в українській освіті, в тому числі нефізкультурно-спортивних класів, факультетів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоровий спосіб життя – це все в діяльності людини, що стосується збереження та зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх функцій через посередництво діяльності по оздоровленню, покращенню умов життя, праці, побуту та відпочинку [2].

Головними чинниками, що негативно впливають на здоров'я учнів і студентів в процесі навчання є: стан екології; раціон та культура харчування; шкідливі звички; рухова пасивність.

На їх стан здоров'я також впливає ряд причин: емоційний дискомфорт, спричинений труднощами навчання; складність стосунків у системі "учні (студенти)-викладачі-батьки"; інтенсивний негативний вплив середовища; зростання почуття невпевненості, невдоволення собою і світом [1].

Пошук ефективних методик або технологій формування здорового способу життя, розкриття його складових, шляхів збереження й покращення здоров'я – проблема міждисциплінарна. Їй присвятили свої дослідження філософи, психологи, соціологи, медики, педагоги тощо. Слід відмітити дослідження таких науковців, як І. Беха, О. Вакуленко, Ю. Галушко, М. Носко та ін. [1, 2, 3, 6]. Вони розробляли методології розвитку особистості, обґрунтовували умови формування здорового способу життя у дітей, виявляли ціннісні орієнтації молоді на здоровий спосіб життя, досліджували життєвий світ людини, створювали модель формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій тощо та інше [4, 5]. Загалом притримуються думка про те, що – здоров'я дітей і молоді значно погіршилось, тому потрібно, поки не пізно, формувати навички ЗСЖ щоб нація була здоровою та сильною.

Разом з тим, формування знань про її здоров'я та здоровий спосіб життя ще не гарантує, що вони будуть реалізовуватись на практиці. Ймовірно для цього необхідно формувати у дітей і молоді стійку мотивацію щодо збереження та покращення здоров'я. Існуючі сьогодні "залишки" санітарно-

просвітницької роботи, та реклама ліків, що проводиться через засоби масової інформації, орієнтують населення переважно на лікування, а не на попередження захворювань. Потребується міждисциплінарна просвітницька теоретична та практична діяльність в українській освіті, яка виведе здоров'я в пріоритетні цінності.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконується згідно з напрямами держбюджетних тем ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка: "Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді" (№ 0110U000020) та "Педагогічні шляхи формування здорового способу життя школярів різних вікових груп" (№0112U001072).

Формулювання мети та завдань роботи. Виявлення проблем про практичне втілення основ ЗСЖ та технологій покращення здоров'я в побут учнів і студентської молоді в українській освіті. Намітити шляхи впровадження основ здорового способу життя та технологій покращення здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Останні роки триває діалог щодо стратегії змін в освіті України. Відбуваються дискусії як на майданчику парламентського Комітету з питань науки та освіти, а згодом – Міністерства освіти і науки України (МОН), так і в колах освітян і науковців, інших зацікавлених груп: батьків, роботодавців, політичних сили та органів влади, незалежних експертів, міжнародних та громадських організацій. За звітами МОН у червні 2016 року проведено кілька фокус-груп з різними цільовими аудиторіями: учнями, вчителями, батьками, директорами шкіл, представниками управління освіти. За результатом численних дискусій, з'явився проект нового базового закону "Про освіту".

Влітку цього року проводилась робота по розвантаженню програм для початкової школи на Інтернет-платформі ЕдЕра, в тому числі й програми з фізичної культури та основ здоров'я, про що звітувала міністр освіти і науки України – Лілія Гриневич. Нам довелося залучитися до процесу їх обговорення та інше [8]. Завдяки всім, хто долучився до обговорення, коментування, вироблення пропозицій, вдалося в стислі терміни провести ревізію та осучаснити 13 програм для 1-4 класів, залучивши широке коло громадськості і експертів (зареєструвалися понад 4000 унікальних користувачів, які залишили понад 8000 пропозицій). Робота у віртуальних робочих групах експертів йшла з різною інтенсивністю, але здійснено перші кроки з реформування змісту початкової освіти.

Колегія МОН схвалила оновлені програми початкової школи, вони затверджені. Оновлені програми опубліковані на офіційному сайті МОН [9]. Також оприлюднені оновлені критерії оцінювання та методичні рекомендації щодо викладання за оновленими програмами. Наступним кроком на платформі ЕдЕра з'являться відеоуроки, майстер-класи та навчальні матеріали, які мають допомогти вчителям викладати за оновленими програмами і використовувати компетентнісний підхід.

За прогнозами найбільш затребуваними на ринку праці через ближчі 10-15 років будуть вміння навчатися впродовж життя, критично мислити, ставити цілі та досягати їх, працювати в команді, спілкуватися в багатокультурному середовищі. Але на сьогодні в закладах освіти не готують до цього.

Сучасний етап розвитку суспільства та економіки характеризується підвищенням вимог щодо підготовки молоді до професійної діяльності в закладах освіти. Освіта спрямовує свої сили на забезпечення професійної самореалізації особистості, формування її кваліфікаційного рівня, створення соціально-активного, морального, фізично здорового потенціалу, який має посідати важливе місце у технологічному оновленні виробництва, впровадженні у практику досягнень науки і техніки.

На нашу думку компетентнісний підхід та формування наскрізних (ключових) компетентностей можливо здійснити за рахунок набуття досвіду європейських країн, розглядаючи в західному підході до цієї проблеми: The Wellbeing Individual (English) (добробут або благополуччя особистості) й фізичну (рухову) підготовку, як одну з важливих складових (рис. 1).

Органічне поєднання всього українського досвіду та запозичення сучасних західних технологій щодо покращення добробуту особистості, забезпечення безперервності навчання протягом життя задля інтеграції до європейського освітнього простору та забезпечення сталого розвитку.

В Україні в освітніх закладах формується тенденція інтеграції в одну освітню галузь "здоров'я і фізична культура" таких дисциплін, як "основи здоров'я", "фізична культура", "основи безпеки життєдіяльності" в середній та професійно-технічній освіті, "фізичне виховання" та "валеологія" у ВНЗ, що сприятиме на створення педагогічних умов формування культури здоров'я учнів та студентства. Разом з тим, по даними чисельних досліджень, як приклад одного з масштабніших, проведеного за інформаційно-діагностичною оздоровчою програмою "Школяр" (автор В.А. Шаповалова) за підтримки Міністерства освіти і науки України, засвідчив зростання захворюваності серед дітей і молоді. Обстеження понад 60 тисяч осіб віком 6-18 років показало: лише 0,8% українських дітей мають високий рівень фізичного здоров'я. Вступаючи до школи, майже 80% їх мають порушення здоров'я [7].

Захворюваність на розлади психіки і поведінки за останні п'ять років зросла на 8%. Як правило, причиною цього є вживання алкогольних напоїв, наркотичних та інших психоактивних речовин. Серед неповнолітніх правопорушників – до 60% таких, що мають знижений інтелект. Спостерігаються серйозні ускладнення у соціальному здоров'ї: гостроти й актуальності набули проблеми підліткової агресивності,

відсутності культури спілкування, соціального конформізму. Загострюється проблема соціальної адаптованості дітей і підлітків до колективів, спостерігається тенденція до зростання відчуження підлітків від батьків, педагогів, від суспільства в цілому.

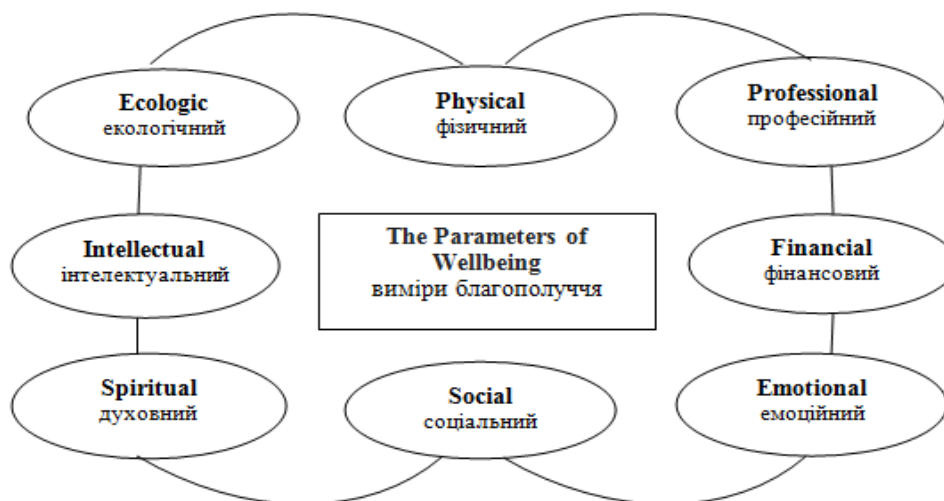


Рис 1. The Parameters of Wellbeing (виміри благополуччя)

"Фізична культура" в школі, "фізичне виховання" в вишах має не тільки триєдину мету: навчання, виховання та розвиток, а у зв'язку зі своєю специфічністю ще й мету та завдання по збереженню та покращенню здоров'я дітей і молоді. Це єдина дисципліна навчального курсу яка спрямована на практичне вирішення питань щодо покращення фізичного стану, збереження й зміцнення здоров'я за рахунок розвитку функціональних можливостей організму та рухових якостей в процесі цілеспрямованої організованої рухової діяльності. В середній та професійно-технічній освіті додаються уроки для занять руховою діяльністю, а у ВНЗ навпаки зменшуються, предмет виводиться в позааудиторну роботу, прибирається форма контролю. Ще декілька років назад предмет викладався з I по IV курси по 4 години на тиждень з заліком кожен семестр, зараз же скорочено до I-II курсів по 2-4 години на розсуд деканатів.

Адже за рахунок регулярних, органічно спланованих занять фізичними вправами розвиваються рухові якості (швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність) та функціональні можливості організму, в результаті чого покращується та підтримується здоров'я людини, формуються наскрізні компетентності людини стосовно благополуччя і добробуту особистості стосовно фізичного розвитку, здоров'я та його підтримання протягом життя.

Відомо, що будь яка зміна роботи, переключення з одного виду діяльності на інший – є відпочинком. Тобто, потужна розумова діяльність учнів і студентів призводить до перевтоми організму, виснаження нервової системи та розладу психічних процесів. В результаті занять фізичними вправами покращується настрій, нейтралізується нервове перенапруження та розумова втома тощо.

Вкрай важливо в закладах освіти зберегти дисципліну та процес фізичної (рухової) підготовки, як учнів, так і студентів. Осучаснити та модернізувати, запропонувати західні технології, що працюють в освіті та громадах, що спрямовані на розвиток і підтримку здоров'я та фізичного стану в контексті наскрізних компетентностей людини. Зараз набуває популярності дистанційна та неформальна освіта, поширюється робота міждисциплінарних і науково-просвітницьких студій та майстерень, розповсюджується проектна та грантова діяльність, об'єднуються однодумці в ініціативні групи та громадські об'єднання тощо.

Доречним це є для студентської молоді, котрі не тільки зобов'язані мати міцне здоров'я, а й вести здоровий спосіб життя, тому що саме вони в найближчі часи будуть визначати через власний добробут – благополуччя суспільства, складати його професійну міць, виховувати дітей, надавати їм приклад, вчити як піклуватися за своїм здоров'ям та сприяти його покращенню.

Висновки. Виявляючи проблеми про практичне втілення основ ЗСЖ та технологій покращення здоров'я в побут учнів і студентської молоді в українській освіті ми аналізували матеріали та дослідження останніх 10-15 років. Виявлено негативну тенденцію про погіршення здоров'я та фізичного стану підростаючого покоління. Намічено шляхи впровадження основ здорового способу життя та технологій покращення здоров'я використовуючи сучасні методи роботи. **Перспективами подальшої роботи** є визначення евристичних властивостей західних, європейських і українських напрямків формування наскрізних компетентностей щодо покращення способу та якості життя людини.

Використані джерела

1. Бех І. Виховання особистості: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / І. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 848 с.
2. Вакулєнко О. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя / О. Вакулєнко, Л. Жаліло, Н. Комарова, Р. Левін, І. Солоненко, О. Яременко // режим доступу: [http : //www.health.gov.ua/Publ](http://www.health.gov.ua/Publ).
3. Галушко Ю. Особливості формування здорового способу життя серед студентської молоді / Ю. Галушко // режим доступу : <http://www.mzz.com.ua/>
4. Гаркуша С. В. Модель формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій / С. В. Гаркуша // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118(2). – С. 94-99.
5. Козерук Ю.В. Ціннісні орієнтації школярів на шляху будівництва власного здоров'я / Ю. В. Козерук, Д. В. Козерук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 115. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – С. 80–84.
6. Носко М.О. Формування здорового способу життя: навчальний посібник / М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко. – К.: МП Леся, 2013. – 160 с.
7. Шаповалова В. О. Використання комп'ютерної інформаційно-діагностичної програми "Школяр" в роботі закладів охорони здоров'я та освіти: метод. вказівки / В. О. Шаповалова. – К. : Вища шк., 2004. – 23 с.
8. <https://www.ed-era.com/>.
9. <http://mon.gov.ua/usi-novivni/novini/2016/08/11/zatverdzeni-kolegiyu-mon-onovleni-navchalni-programi-dlya-1-4-klasiv/>.

Kozeruk Yu., Xleburad V., Dudorov O., Kacharovdka O.

THE PROBLEMS OF IMPLEMENTATION OF BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE AND TECHNOLOGIES OF IMPROVING HEALTH IN UKRAINIAN EDUCATION

It is indicated that the most important social values in the Ukrainian society is human life and health. The state is obliged to provide the most complete implementation of the task of education for a healthy generation that will affect the intellectual, spiritual and socio-economic development of society.

In the regulations and laws of Ukraine at different levels of education the major tasks are defined. They are to educate conscious attitude of the students towards their health and the health of others, to develop the basic principles and a hygienic healthy lifestyle, to preserve and enhance their physical and mental health. These objectives are also defined by the state standards of education. In recent times the health of children and youth in Ukraine is getting much worse. According to the Ministry of Health of Ukraine it is mentioned that more than 50% of young people have health problems. It is important to form a healthy lifestyle of the younger generation, because they create the country's future.

The main factors affecting the health of the pupils and students in the learning process are the following: the state of the environment; diet and food culture; bad habits; motor passivity. They also affect the health of a number of reasons: emotional discomfort caused by learning difficulties; trauma in the relations "pupils (students)-teachers-parents"; intense negative influence of the environment; increase a sense of uncertainty, dissatisfaction with himself and the world. The analysis of the researches of philosophers, psychologists, sociologists, doctors and teachers has showed that the search for effective ways of preserving and improving health, promoting healthy lifestyles, the disclosure of its essence and components is an interdisciplinary problem. The view is that the health of children and young people greatly deteriorated, so until it is too late, you need to form healthy lifestyle skills that the nation will be healthy and strong.

However, the formation of knowledge about health and a healthy lifestyle does not guarantee that they will be implemented in practice. Perhaps it is necessary to form a stable motivation of children and young people to maintain and improve health. Existing today "remnants" of health education and advertising of medicines conducted through the media, orient the population on treatment, not on disease prevention. It is required to interdisciplinary theoretical and practical educational activity in the Ukrainian education that will bring health priority values.

It is imperative for the students who are not only required to have good health, but also lead a healthy life, so that in the near future they will be determined by their own welfare – welfare of the society, to make professional strength, raise children, give them an example to learn how to take care of their health and contribute to its improvement.

Key words: health, physical culture, upbringing, good health, a healthy lifestyle, education.

Стаття надійшла до редакції 20.09.2016