

ФІЛОСОФСЬКО-ОСВІТНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПРАКТИЧНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Проаналізовано процес формування здорового способу життя у практичній освітній діяльності як філософсько-освітня проблема. Обґрунтовано необхідність вироблення освітніх технологій формування здорового способу життя.

Ключові слова: *філософія здоров'я, філософія освіти, здоровий спосіб життя.*

Проанализирован процесс формирования здорового образа жизни в практической образовательной деятельности как философско-образовательная проблема. Обоснована необходимость разработки образовательных технологий формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: *философия здоровья, философия образования, здоровый образ жизни.*

The process of the formation of the healthy way of life in the practical educational activity as philosophic and educational problem is analyzed. The necessity of educational technologies development for forming the healthy way of life is substantiated.

Key words: *health philosophy, philosophy of education, healthy lifestyle.*

Постановка проблеми. Здоровий спосіб життя є загальносоціальним духовно-ціннісним орієнтиром, який пов'язує в єдине ціле зусилля суспільства, системи освіти та особистості щодо забезпечення здорової життєдіяльності. Інтегрована мета освітньої діяльності у досліджуваній царині полягає в тому, щоб забезпечити особистість надійними орієнтирами такої життєдіяльності у вигляді компетенцій здорового способу життя. Зробити це можна, лише перетворивши останній у спеціальний предмет навчання та виховання, оскільки лише систематизований вплив на особистість в освітньому процесі може гарантувати необхідний їй та суспільству результат. В основі методології вирішення визначеного вище завдання освітньої діяльності має бути створення спеціалізованої системи освіти щодо здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Технологічні аспекти формування здорового способу життя досліджуються у роботах Н. Базелюка, Н. Бредіхіної, В. Горащука, В. Ле Хак та інших вітчизняних і зарубіжних дослідників. Загалом обґрунтовано необхідність розробки та впровадження здоров'ярозвиваючих освітніх технологій. Проте аналіз цього процесу в контексті формування засад

постнекласичної освіти вимагає застосування філософсько-освітньої методології дослідження.

Метою статті є визначення філософсько-освітніх засад технологічних аспектів формування здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. У відповідності до міжнародних нормативних актів здоровий спосіб життя має стати одним з пріоритетних об'єктів освітніх, соціальних та інформаційних державних програм. Згідно з міжнародними стандартами в Україні у 1999 р. було прийнято «Національну програму патріотичного виховання громадян, формування здорового способу життя, розвитку духовності і зміцнення моральних основ суспільства», основну частину якої складають освітні та просвітницькі напрями діяльності. Поряд з цією програмою нормативною основою освітньої діяльності щодо формування здорового способу життя є державна цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». У даній програмі конституюється пріоритетність освітньої діяльності щодо формування здорового способу життя та фізичного виховання для підтримки здоров'я населення України у порівнянні з традиційною методологією, зорієнтованою лише на розвиток системи охорони здоров'я.

Характеристика «здоров'язберігаючий» по відношенню до практичних технологічних форм освітньої діяльності однозначно означає, що при їх використанні вирішується завдання збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу, а в багатьох випадках ще й вказує на те, що вони є механізмом формування цінностей та компетенцій здорового способу життя. У той же час вона визначає спрямованість дій, сукупність завдань, які вирішуються у процесі досягнення головної мети освітньої системи й у такий спосіб фіксує відповідний пріоритет в ідеології й принципах освітньої діяльності. Враховуючи, що формування здорового способу життя є все більш пріоритетною метою функціонування всієї системи освіти, цільовий аспект здоров'язберігаючих освітніх технологій стає все більш поширеним.

Використання понять здоров'язберігаючих технологій дозволяє сформулювати критерії перебудови освітньої діяльності, виходячи зі змісту та цінностей валеологічної освіти. Однозначно не відповідають критерію здоров'язбереження технології, для яких характерні надмірна інтенсифікація освітнього процесу, активне використання методів авторитарної педагогіки, абсолютизація інформаційно-знанневої складової освіти та інші, які з великою ймовірністю завдають шкоди здоров'ю суб'єктів освітнього процесу. Альтернативу їм складають освітні технології, які прямо зорієнтовані на формування цінностей здоров'я та здорового способу життя, а також на збереження й зміцнення здоров'я у самому освітньому процесі за допомогою спеціальних технік та методів навчання. Саме ці технології позначаються як здоров'язберігаючі чи здоров'ярозвивальні [3].

Проте слід сказати, що на сьогодні таких яскравих освітньо-технологічних прикладів не так уже й багато. Основну частину освітніх технологій складають ті, які спеціально не зорієнтовані на здоров'язберігання, проте і не мають яскраво вираженого негативного впливу на здоров'я суб'єктів освітнього процесу. Це ставить достатньо серйозну методологічну проблему розробки практичних методик оцінювання здоров'язберігаючого змісту освітніх технологій і, відповідно, формування їх класифікацій, виходячи з означеного критерію.

Для розуміння сутності оцінювання здоров'язберігаючого потенціалу освітніх технологій потрібно пов'язати цей процес з основними завданнями системи освіти у царині здоров'я. Передусім це збереження здоров'я суб'єктів освітнього процесу, його розвиток, використання потенціалу здоров'я для самоактуалізації та соціалізації особистості, формування культури здоров'я та здорового способу життя як основи здорової життєдіяльності на всю решту життя. Відповідно здоров'язберігаючі технології носять не лікувальний характер, а характер превентивної дії та ціннісно-формуючий [1].

Ефективність позитивного впливу на здоров'я суб'єктів освітнього процесу різних освітніх технологій визначається не стільки якістю використовуваних прийомів і методів, скільки їх методологічно правильною вбудованістю в загальну систему освіти, яка задає останній спрямованість на підтримку здоров'я та формування здорового способу життя. Стратегія реалізації здоров'язберігаючих освітніх технологій орієнтує на таку організацію освітнього процесу на всіх його рівнях, при якій якісне навчання, розвиток і виховання учнів відбувається без завдання збитків їх здоров'ю і приводить до формування цінностей здорового способу життя. Правильне та послідовне вирішення цього завдання є основою досягнення й інших цілей валеологічної освіти, як-то: формування й зміцнення фізичного, психічного та духовного здоров'я суб'єктів освітнього процесу, виховання в них культури здоров'я, розширення впливу цінностей культури здоров'я на весь освітній процес, а також процес комунікації тощо. Загалом здоров'язберігаюча освіта як одна з основ валеологічної освіти проявляється у готовності та здатності освітньої системи чи окремого освітнього закладу забезпечити високий рівень освітньої діяльності без шкоди для здоров'я суб'єктів освітнього процесу, на основі зміцнення та розвитку як їх самих, так і їх здоров'я, з подальшим виходом на формування довгострокових пріоритетів здорового способу життя [4].

Одним із пріоритетних напрямів застосування здоров'язберігаючих освітніх технологій є забезпечення здорового способу життя шляхом профілактики шкідливих звичок серед школярів, створення такого середовища, яке б сприяло зміцненню здоров'я суб'єктів освітнього процесу, вихованню в них стійких навичок підтримання здорового способу життя. Комплексний підхід до зміцнення духовного, фізичного, психічного здоров'я учасників

освітнього процесу потребує структурних змін, упровадження новітніх ідей і методів.

У процесі аналізу освітніх концепцій, моделей, програм, методик і технологій формування здорового способу життя людини нами було виділено низку методологічних засад щодо організації освітнього процесу в контексті виконання загальних завдань збереження, розвитку й зміцнення здоров'я в системі соціальних інститутів [6].

По-перше, сучасні комплексні міждисциплінарні стратегії оздоровлення орієнтовані як на загальні норми та цінності здорового способу життя, так і на конкретні особливості суб'єктів освітнього процесу. Проте можливості такої інтеграції обмежені складною соціально-економічною та демографічною ситуацією в країні, негативними тенденціями щодо рівня здоров'я підрастаючого покоління тощо. За цих умов зрозуміло, що для перетворення системи освіти та інших соціальних інститутів у систему ефективного формування здорового способу життя недостатньо набору окремих профілактичних, оздоровчих, корекційних заходів, як це до цього часу дуже часто практикується. Необхідне радикальне переосмислення соціально-освітніх стереотипів у напрямі формування цілісної системи впливу з метою формування здорового способу життя. При цьому потрібно керуватися саме принципами технологічності та конкретності у побудові такої системи, відмовившись від емпіричних, приблизних, а інколи й абстрактних методів здійснення даного аспекту соціально-освітньої діяльності.

По-друге, оптимальна побудова системи соціально-освітніх інститутів формування здорового способу життя неможлива без реалізації в її структурі адаптивної моделі формування здоров'я людини. Така модель на основі освітнього моніторингу відслідковує стан здоров'я, рівень здорового способу життя учасників освітньо-виховного процесу та чинники, що впливають на їх здоров'я. Така система дає можливість на основі свого власного, а не чужого досвіду виносити управлінські рішення та організовувати цілеспрямовану роботу з їх виконання.

По-третє, освітня система та окремі освітні заклади мають об'єднати всі соціальні інститути на певній території з метою максимізації можливостей у створенні умов для розвитку індивідуальних здібностей і базових потреб суб'єктів освітнього процесу не тільки в спеціально організованому освітньому середовищі, але й у реальному житті.

По-четверте, система освітньо-соціальних інститутів формування здоров'я і здорового способу життя має включати, на рівні взаємин, стимулюючу функцію, яка дозволяє зафіксувати зміни стану кожної конкретної людини, а також орієнтації не тільки на кінцевий результат, а й на те, яким чином він досягається.

По-п'яте, технологізація формування здоров'я і здорового способу життя є достатньо ефективним механізмом реалізації визначення освітніх стратегій. Але при цьому потрібно відрізнити

освітні технології від освітніх методик здоров'язбереження. Освітні методики зводяться до сукупності рекомендацій, указівок, методичних принципів організації та проведення оздоровчого процесу. Освітні технології характеризуються високою вірогідністю досягнення кінцевого результату та процедурністю проектування процесу формування здоров'я й здорового способу життя суб'єктів освітнього процесу. Співвідношення формального та конкретного рівнів побудови освітнього процесу в структурі соціальних інститутів освіти й оздоровлення дозволяє вирішити проблему індивідуального дозування освітніх чинників впливу, стимулювання мотивації до здорового способу життя, виходячи з індивідуальних характеристик суб'єктів освітнього процесу.

По-шосте, реальним резервом у структурі соціальних інститутів освіти, оздоровлення та формування здорового способу життя є фізична культура, індивідуалізація фізичного виховання і валеологічна освіта. Але реалізація індивідуального підходу має певні труднощі, пов'язані як з організацією освітнього процесу, так і з виявленням особливостей індивідуальних можливостей кожної особистості. Методологічним аспектом вирішення цієї проблеми є здійснення групової індивідуалізації процесу формування здоров'я, фізичної підготовленості, духовних цінностей, культурологічних оздоровчих установок, здорового способу життя. Отже, диференційована фізкультурно-оздоровча та валеологічна освіта виступає як така організація освітнього процесу, при якій у кожному соціально-освітньому інституті враховуються індивідуальні фізичні, психоемоційні й інтелектуальні можливості людей, а оптимальні їх стосунки формують дидактичні умови виникнення симулятивного ефекту розвитку, збереження й зміцнення здоров'я, виховання здорового способу життя підрастаючого покоління [2, 5].

Для формування здорового способу життя у межах освітньої діяльності важливе значення мають показники, які свідчать про результативність цього процесу. Обґрунтування таких показників є значущим як мінімум з двох причин. По-перше, вони слугують свого роду результатами-цілями, від яких відбувається планування освітнього процесу у повній відповідності з принципами дидактики та освітнього проектування. Тобто саме вони визначають як зміст, так і форми, методи та технології освітньої діяльності щодо формування здорового способу життя. По-друге, вказані цілі-результати є критеріями оцінки та моніторингу освітньої діяльності щодо формування здорового способу життя, а в разі потреби – змістовно-ціннісною основою його коригування [7].

Висновки та напрями подальших досліджень. Узагальнюючи існуючі позиції з даного питання, ми вважаємо за доцільне виділити основні характеристики здорового способу життя з точки зору його атрибутивності особистості, обумовленої впливом на неї освітньої системи. Саме ці аспекти мають стати основою подальших досліджень технологічного виміру процесу формування здорового способу життя в освіті. До таких характеристик, на наш погляд, необхідно віднести:

1. Соціальну зрілість особистості, яка проявляється передусім у її духовності як основі вищого рівня розвитку й саморегуляції зрілої особистості, коли основними орієнтирами її життєдіяльності стають одвічні людські цінності, що базуються на гуманістичних ідеалах, а цілі власного розвитку узгоджуються з цілями та потребами інших людей і суспільства загалом. Безумовно, духовне здоров'я включає в себе високу моральність, прагнення прожити власне життя на засадах добра й справедливості, творчості та любові. Загалом слід підкреслити, що духовне здоров'я, одержуване в ході виховання, набагато важливіше тілесного.

2. Конструктивна спрямованість у проведенні вільного часу й дозвілля на саморозвиток та самовдосконалення, значною мірою присвячена фізичній та соціальній активності й позбавлена шкідливих звичок та девіацій.

3. Використання принципів здоров'язбереження у процесі праці чи навчання. Особистість може підтримувати здоровий спосіб життя, лише маючи навички регулювання режиму праці та відпочинку, підтримання достатнього рівня рекреації та імунітету і використовуючи цей режим для підтримки оптимістичного світогляду та задоволеності життям.

4. Самоактуалізація особистості як системний процес розкриття її сутнісних сил у контексті узгодження з потребами інших людей та суспільства загалом. Самоактуалізація розглядається як інтегрована мета життя, якій особистість підпорядковує власну творчу діяльність із самовдосконалення в процесі самопізнання (пошук і знаходження сенсу життя).

5. Самообмеження, володіння собою, навички особистісного контролю над власними емоціями, потребами, поведінкою.

6. Продукування позитивних емоцій, уміння отримувати задоволення від комунікації, роботи, власних захоплень тощо.

7. Фізкультурна освіченість, уміння самостійно розробляти індивідуальні оздоровчі програми та здійснювати оптимальний вибір способів фізичної активності, зокрема різноманітної рухової активності переважно аеробної спрямованості з оздоровчим ефектом.

8. Навички раціонального та здорового харчування, вибір харчового раціону та режиму відповідно до загальних принципів підтримки здоров'я та особливостями власного організму.

9. Розуміння неприйнятності для власного стилю життя та неприйняття на превентивних засадах шкідливих звичок - алкоголізму, наркоманії, токсикоманії, ігроманії, паління, обжерливості тощо.

10. Санітарно-гігієнічна та загалом медична активність - дотримання правил особистої й суспільної гігієни, проходження профілактичних оглядів, наявність знань і навичок контролю власного самопочуття на основі індивідуальних критеріїв стану здоров'я.

11. Наявність екосвідомості та еко-ноосферного мислення, що забезпечує застосування зберігаючих методів контакту з природою, участь у створенні безпечного, комфортного екосоціуму.

12. Комунікаційна доброзичливість та толерантність на ґрунті міжкультурного спілкування, зокрема здатність до хороших взаємин з оточуючими.

13. Дотримання правил психогієни та психопрофілактики, особливо що стосується превенції негативного впливу інформаційного простору, субкультур, індустрії розваг; вміння використовувати психоделічні та аутотренінгові технології для підтримки власного психічного здоров'я.

Використана література

1. *Базелюк, Н.Н.* Социально-философские проблемы здорового образа жизни и индивидуального (валеологического) здоровья: диссертация ... кандидата философских наук: 09.00.11 / Н.Н. Базелюк. – М., 2008. - 161 с.

2. *Бароненко, В.А.* Основы здорового образа жизни / В.А. Бароненко, В.Н. Люберцев, Л.А. Раппопорт.- Екатеринбург: Изд-во УГТУ, 1999. - 410 с.

3. *Бондин, В.И.* Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В.И. Бондин // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 10. - С. 15-18.

4. *Бредихина, Н.В.* Ориентация населения на здоровый способ жизни: региональный аспект: автореферат дис. канд. социол. наук: 22.00.06 / Н.В. Бредихина. - Челябинск: Юургу, 2006. – 21 с.

5. Здоров'я та його сучасні детермінанти: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф., 27-28 листопада 2009 р., м. Луганськ / Державний заклад «Луганський національний ун-т ім. Тараса Шевченка». Інститут фізичного виховання і спорту / В.П. Горашук (голова ред.кол.) – Луганськ: ДЗ «ЛНУ ім. Т.Г. Шевченка», 2009. – 264 с.

6. *Красноперова, Н.А.* Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни студента / Н. А. Красноперова // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 6. - С. 16-19.

7. *Ле Хак, В.* Стиль здоровой жизни [Текст] / В. Ле Хак. - К. 2008. - 288 с.

Стаття надійшла до редакції 20.01.2013 р.