

Юрій Павлов, кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії професійної орієнтації і виховання
Інституту професійно-технічної освіти НАПН України,
м. Київ

ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОЗДОРОВЧОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ УКРАЇНИ ТА КРАЇН ЄВРОСОЮЗУ

У статті розглянуто теоретичні і практичні засади здорового способу життя, акцентовано увагу на виявлених проблемах та суперечностях щодо здорового способу життя студентської молоді. Проаналізовано підходи країн Євросоюзу щодо пропаганди, поширення й виховання здорового способу життя серед молоді та визначення відповідних форм оздоровчого виховання із розробкою відповідних форм профілактичної роботи, проектуванням програм індивідуальної допомоги ВІЛ-інфікованим та залежним від наркоманії та алкоголізму.

Ключові слова: виховання, молодь, здоровий спосіб життя, здоров'язберігаючі технології, наркоманія, ВІЛ-інфекція.

Літ. 13.

Постановка проблеми. Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних, сімейних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і визначає спрямованість зусиль особи в збереженні і зміцненні індивідуального і суспільного здоров'я. До здорового способу життя слід віднести, передусім, сприятливе соціальне оточення; духовно-етичне благополуччя; оптимальний руховий режим (культура рухів) гартування організму; раціональне харчування; особисту гігієну; відмову від шкідливих звичок (куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин; позитивні емоції. До здоров'язберігаючих технологій можна віднести технології комплексної профілактики захворювань, корекції і реабілітації здоров'я (фізкультурно-оздоровчі і валеологічні); педагогічні технології, що сприяють здоров'ю; технології, що формують здоровий спосіб життя. Під здоров'язберігаючою освітньою технологією розуміють систему, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особистісного і фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти. Розрізняють також наступні типи здоров'язберігаючих технологій: профілактичні: щеплення, забезпечення рухової активності, вітамінізація, організація здорового харчування; оздоровчі: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, гартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, артотерапія); технології навчання здоров'ю (включення відповідних тем); виховання культури здоров'я (факультативні заняття з розвитку особистості учнів, позакласні і

позашкільні заходи, фестивалі, конкурси тощо) [1, 2, 7, 8, 9].

Теоретичні засади забезпечення здорового способу життя досліджували: Г.Л. Апанасенко, Д.Д. Венедиктов, В.И. Вернадський, Т.С. Бойченко, Ю.П. Лисицын, В.М. Дильман, Л.Н. Пиріг, И.Н. Смирнов, С. Шош, Т. Готі, Л. Чалаї, М. Мамардашвілі, А.М. Чернух, та ін.

Ученими визначено наступні функції здоров'язберігаючих технологій:

1) діагностична – передбачає моніторинг розвитку особистості на основі прогностичного аналізу природних можливостей, інструментального аналізу передумов і чинників її перспективного розвитку;

2) формувальна щодо відтворення основних біологічних і соціальних закономірностей розвитку особистості;

3) інформативно-комунікативна, що забезпечує передачу досвіду щодо здорового способу життя, спадкоємності традицій, ціннісних орієнтацій у формуванні індивідуального здоров'я;

4) адаптивна – спрямована на виховання здорового способу життя, оптимізацію стану власного організму щодо стійкості до стресогенних чинників природного і соціального середовища;

5) рефлексивна – полягає в переосмисленні попереднього особистого досвіду, в збереженні і примноженні здоров'я, що дозволяє порівняти реально досягнуті результати з перспективами [1, 2, 3, 4].

Доведено, що суттєву роль у застосуванні здоров'язберігаючих технологій відіграє методичний супровід діяльності педагога, який передбачає озброєння кожного вчителя

ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОЗДОРОВЧОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ УКРАЇНИ ТА КРАЇН ЄВРОСОЮЗУ

необхідним арсеналом методик роботи з проблем здорового способу життя [1, 5, 11].

Виклад основного матеріалу. Відомо, що фізичне здоров'я – це досконалість саморегуляції в організмі, гармонія фізіологічних процесів, максимальна адаптація до навколишнього середовища (педагогічне визначення), а також – це стан зростання і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції (медичне визначення) [3, 24 – 25]. Чинниками психічного здоров'я при цьому виступають висока свідомість, розвинене мислення, велика внутрішня і моральна сила, що спонукає до творчої діяльності (педагогічне визначення) та стан психічної сфери, основу якої складає статус загального душевного комфорту, адекватна поведінкова реакція (медичне визначення) [2, 86 – 88]. Вирізняють також і етичне здоров'я як комплекс характеристик мотиваційної і інформативної сфери в життєдіяльності, основу якого визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в суспільстві. Духовне здоров'я розглядається нами як система цінностей і переконань. Характеристика поняття “здоров'я” містить як індивідуальну, так і суспільну характеристику. Здоров'я формується в результаті взаємодії зовнішніх (природних і соціальних) і внутрішніх (спадковість, стать, вік) чинників. Однак, не повною мірою вивчено психологічні аспекти даної проблеми.

Цілісний погляд на індивідуальне здоров'я можна розглядають у вигляді чотирьохкомпонентної моделі, в якій виділені взаємозв'язки різних його компонентів і представлена їх ієрархія:

- соматичний компонент, який характеризує програму індивідуального розвитку особистості, опосередковану базовими потребами, домінуючими на різних етапах її онтогенетичного розвитку;

- фізичний компонент, що визначається рівнем зростання і розвитку органів і систем організму людини (морфофізіологічні і функціональні адаптаційні резерви);

- психічний компонент, який відтворює стан психічної сфери, його основу, складає стан загального психологічного і психічного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію людини;

- етичний компонент, що характеризується комплексом характеристик мотиваційної та інформативної сфери життєдіяльності, основу якого є система цінностей, установок і мотивів поведінкової діяльності індивіда [3, 23 – 25].

Модель компонентів здоров'я такого типу дає

змогу охарактеризувати різні сфери життєдіяльності людини, встановити чинники здорового стилю життя людини. Існують такі ознаки індивідуального здоров'я, як: специфічна і неспецифічна стійкість до дії деструктивних чинників; показники зростання і розвитку; поточний функціональний стан і потенціал організму; наявність і рівень якого-небудь захворювання або дефекту розвитку; рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних установок. Причому, сучасні педагоги і психологи відзначають, що поширеним явищем став стан підвищеної тривожності у молоді, що досить часто є причиною різних відхилень в їх психіці і їх розвитку. При цьому має місце стресова складова організації навчальної діяльності і оцінки її результатів. Чинник, про який варто говорити як про педагогічний, – це слабка відповідність методик і технологій навчання по збереженню здоров'я особистості. Вчені вважають, що для збереження і відновлення здоров'я недостатньо пасивного очікування, коли природа організму раніше чи пізніше зробить свою справу. Людині самій необхідно здійснювати певну роботу в даному напрямку. Але, на жаль, більшістю людей цінність здоров'я усвідомлюється тільки тоді, коли виникає серйозна загроза для її здоров'я або воно в значній мірі втрачено, унаслідок чого виникає вагома мотивація вилікувати хворобу, повернути втрачене здоров'я. А от позитивної мотивації до вдосконалення здоров'я у здорових людей явно недостатньо. Тому І.І. Брехман виділяє дві можливі причини цього: людина не усвідомлює свого здоров'я, не знає величини його резервів і турботу про нього відкладає на потім, до виходу на пенсію або на випадок хвороби [1, 2, 33].

Нами встановлено, що проблема формування здорового способу життя студентської молоді ВНЗ визначається наявністю низки суперечностей між:

- соціально значущим завданням формування здорового способу життя молоді і відсутністю цілеспрямованої науково-організованої системи, що забезпечує реалізацію цього процесу;

- декларованими завданнями щодо формування здорового способу життя молоді і недостатньою інформованістю молоді щодо нормативної і правової бази, яка координує дію правоохоронних, лікувально-профілактичних та освітніх структур;

- існуючими потребами в самореалізації молоді у різних видах діяльності, які сприяють формуванню установок здорового способу життя, і реальними засадами виховання, що характеризуються обмеженим набором форм засобів і методів самореалізації та організації дозвілля молоді;

ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОЗДОРОВЧОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ УКРАЇНИ ТА КРАЇН ЄВРОСОЮЗУ

- необхідністю застосування інноваційних педагогічних технологій, орієнтованих на формування установок здорового способу життя, і відсутністю їх наукового обґрунтування в практиці виховної роботи із студентською молоддю.

До несприятливих педагогічних чинників можна віднести насамперед наступне: мета збереження здоров'я студентів не стала поки що домінуючою в системі загальної і професійної освіти; має місце відсутність відповідної цілеспрямованої підготовки викладачів і керівників навчальних закладів щодо застосування у педагогічному процесі здоров'язберігаючих технологій; недостатня кількість наукових та методичних розробок щодо формування здорового способу життя молоді (цю проблему, як правило вирішують медики).

Варто наголосити, що в навчальних закладах має місце певне відставання освітньої системи від об'єктивних потреб суспільства і особистості. Слід зазначити, що навіть при вивченні соціально-гуманітарних і природничо-наукових дисциплін не реалізуються достатньою мірою завдання щодо формування принципів здорового способу життя особистості, її толерантної свідомості до соціальних і професійних проблем. При цьому має місце низький рівень профілактичної роботи у формуванні здорового способу життя сучасної студентської молоді, зокрема щодо профілактики ВІЛ/СНІДУ, наркоманії і алкоголізму, а саме:

- відсутня стійка мотивація до здорового способу життя, оскільки в навчальних планах і програмах пріоритетом не є збереження здоров'я;

- переважна частина молоді страждає серйозними порушеннями в здоров'ї і фізичному розвитку;

- не достатньою мірою здійснюється системний контроль за станом фізичного і психічного розвитку з здоров'я учнів, організацією і змістом освітнього процесу з погляду впливу на їх здоров'я;

- не існує комплексної цілеспрямованої системи валеологічної підготовки, що могло б в значній мірі вирішити проблему організації здорового способу життя;

- має місце низький рівень поінформованості молоді щодо причин і наслідків ВІЛ/СНІДУ, наркоманії та алкоголізму.

За даними нашого обстеження студентів ВНЗ (обстежено 345 осіб) у значній частині (67%) спостерігаються стресові явища, зниження працездатності, втрата інтересу до навчання, відчуття апатії, тривоги та невпевненості. У гуртожитках, як правило, переважна більшість не

дотримується режиму здорового способу життя (виснажливе користування комп'ютерами, надмірний інтерес до клубного нічного життя (85%), не раціональне харчування і т.д.). За даними анонімного анкетування виявлено, що деякі навіть пробували "легкі" наркотики (3, 2%), алкоголь вживають (79%). Причому існує тенденція до зростання вищезазначених характеристик та показників. Це досить загрозлива ситуація, яка підтверджує відсутність пріоритету здоров'я в організації навчально-виховного процесу щодо виховання особистості, яка готова до усвідомленої відповідальності за своє здоров'я.

На нашу думку, вищій школі бракує відповідних форм і методів оздоровчого виховання щодо забезпечення здорового способу життя молоді, зокрема у профілактиці шкідливих залежностей, насамперед, ВІЛ/СНІДУ на засадах стійкої мотивації та системної профілактичної роботи. Наведені характеристики дозволяють зробити висновок, що здоровий спосіб життя особистості відображає її системний і динамічний стан, обумовлений певним рівнем спеціальних біологічних, гігієнічних, медичних, знань, культури харчування, фізичної культури, соціально-духовних цінностей, придбаних в результаті виховання і самовиховання, освіти, мотиваційно-ціннісної орієнтації і самоосвіти, втілених в практичний життєдіяльності, фізичному і психофізичному здоров'ї. Здійснювані на основі особистісно-розвиваючих ситуацій, вони належать до тих життєво важливих чинників, завдяки яким молодь навчається жити в суспільстві і ефективно взаємодіяти.

Аналізуючи вищезазначене, ми дійшли висновку, що теоретичні і практичні аспекти виховання здорового способу життя сучасної молоді, зокрема щодо форм та методів оздоровчого виховання ще не достатньо досліджено, а тому доцільно розглянути досвід країн Євросоюзу у вивченні цієї важливої проблеми.

Країни Євросоюзу досить тривалий час здійснюють системну роботу по вихованню здорового способу життя молоді, застосовуючи гнучкі здоров'язберігаючі технології щодо упередження шкідливих та загрозливих для життя залежностей. Все це підтверджує необхідність проведення відповідного порівняльного дослідження з метою виявлення оптимальних форм і методів оздоровчого виховання сучасної молоді. Слід зазначити, що країни Євросоюзу мають значний досвід щодо пропаганди, поширення й виховання здорового способу життя

ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОЗДОРОВЧОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ УКРАЇНИ ТА КРАЇН ЄВРОСОЮЗУ

серед студентської молоді. Цей досвід може бути представлений на інституціональному, громадському й конфесійному рівнях. Виховання здорового способу життя забезпечується спільними діями державних, громадських, конфесійних організацій, вищих навчальних закладів і транснаціональних освітніх корпорацій. Значну роль відіграють міжнародні проекти, які забезпечують виховання здорового способу життя в умовах формальної і неформальної освіти. Заслугує схвалення діяльність конфесійних організацій, специфіка виховного впливу яких полягає в активізації духовного розвитку особистості, що презентує та знешкоджує дію руйнівних чинників. Просвітницько-виховні програми вищих навчальних закладів, цілеспрямований виховний вплив на молодь мистецько-художніми й масмедійними засобами, особистісний внесок видатних вчених, діячів мистецтва і культури в справу виховання здорового способу життя молоді заслуговує детального вивчення і творчого застосування педагогічною громадськістю України.

Актуальною в країнах Євросоюзу є ідея оздоровчого виховання молоді, її головний акцент спрямований на практичну дію щодо упередження шкідливих залежностей. Теоретичне знання має забезпечувати потрібний рівень поінформованості у здійсненні конкретних завдань з охорони здоров'я (К. Dudkiewicz A. Krawacki, B. Woynagowska – Польща) мету оздоровчої освіти визначають як: вміння ідентифікувати власні проблеми оздоровчого характеру; здатність помічати оздоровчі потреби сім'ї а також оточуючого середовища; готовність до здійснення вибору і прийняття рішень щодо забезпечення здорового способу життя [7, 10, 11].

До найважливіших методів, що застосовуються в оздоровчій освіті, відносяться активні (інтерактивні) методи, які створюють простір для активності дитяти. У центрі уваги знаходиться не програма, а особистість і її індивідуальний освітній процес. Метою виховання, при застосуванні цього методу, є розвиток індивідуальності особи в інтелектуальній, емоційній а також суспільній і моральній сфері. Методи спрямовані на розвиток самостійного пошуку, ставлення питань, вираження власних думок, особистісну презентацію [8, 9].

Суттєву увагу вчені приділяють формам виховної роботи щодо попереджувальної профілактичної діяльності. Для сучасної молоді алкоголізм і наркоманія є все частішим випадками у будь-яких освітніх закладах. Семилітня, мала людина, який переступає ворота школи, довірлива,

чутлива, повний добрих бажань і нагоди. Коли уперше зустрічається із поглядом вчителя, зароджується дуже спеціальний, неповторний зв'язок. Від того, як складуться їх взаємні стосунки, залежить все життя людини. Маленька навіть похвала, заохочення, одна усмішка чи доброзичливий погляд, буде віру в себе. А то є фундаментом наступних правильних відношень між людьми, успіхів, подальшого життєвого оптимізму і креативності. Досліджуючи причини чому діти беруть наркотики Ruth Maxwell дійшов висновку, що причиною цього є брак можливості спілкування, відсутність довіри між дорослими і молодими людьми, брак порозуміння і довіри [12, 13].

Як зазначають польські вчені, у визначенні теоретичних і практичних засад здоров'язберігаючих технологій щодо виховання здорового способу життя сучасної молоді важливим є забезпечення можливості черпати інформацію щодо шкідливих залежностей із різних джерел. Користування загальнодержавними і місцевими джерелами інформації про причини і наслідки ВІЛ/СНІДу, вживання легальних та нелегальних одурманюючих речовин, зацікавленість причинами виникнення бажання вживати їх, та загальними симптомами, що вказують на їх вживання (етіологія та симптомологія) – дає відчуття “теоретичної підготовки до проблеми” і є початком профілактичної роботи. Наступним кроком до успіху в профілактиці шкідливих залежностей є формування мотивації до виконання профілактичних дій та поєднання їх з виховними діями. То має бути безперервний процес, який починається з отримання педагогічних знань щодо визначення відповідних форм виховної роботи і передбачає перш за все володіння педагогом інтегрованими знаннями щодо причин та наслідків шкідливих залежностей для здоров'я молоді людини. Розвиток профілактичних вмінь, пізнання нових концепцій і методів профілактичної роботи дає змогу накопичувати життєву енергію для подальшого збільшення своїх можливостей у протистоянні загрозливим залежностям. Виховні дії будуть тим ефективніше, чим швидше попередять загрозу. Перелік відповідних професійних компетенцій педагога у вихованні здорового способу життя передбачає, насамперед, вміння утримувати власний авторитет; знаходити порозуміння і довіру у молоді, володіння сучасними технологіями впливу [7, 9, 11, 13].

Висновки. Аналізуючи вищезазначене, можна стверджувати, що виховна робота стосовно виховання здорового способу життя сучасної молоді це системна структура, яка

ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОЗДОРОВЧОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ УКРАЇНИ ТА КРАЇН ЄВРОСОЮЗУ

складається із комунікативно-емоційного, ціннісно-орієнтованого і рефлексивного компонентів. Реалізація моделі цієї системи має передбачати передачу інформації, існуючого досвіду щодо індивідуального здоров'я особистості, системний аналіз розвитку особистості, вивчення її природних можливостей і здатностей, розробку індивідуальної програми формування здорового способу життя. Суттєвим у цьому є надання психологічної допомоги у підвищенні стійкості до стресогенних чинників, готовність до усвідомлення можливих причин і наслідків шкідливих для здоров'я звичок, особистісної відповідальності за власне здоров'я, його збереження і примноження. Застосування здоров'язберігаючих освітніх технологій має передбачати вибір відповідних форм і методів навчально-виховної роботи, що передбачають активний розвиток особистості в усвідомленому сприйнятті проблем щодо здорового способу життя, самостійному прийнятті життєво-важливих рішень і позицій.

Виховання здорового способу життя учнівської молоді із застосуванням здоров'язберігаючих освітніх технологій передбачає формування особистісної відповідальності за власне здоров'я. Суттєве значення у цьому має визначення відповідних форм профілактичної роботи, проектування програм індивідуальної профілактичних програм. Доцільним є застосування досвіду країн Євросоюзу, який передбачає організацію оздоровчого виховання на засадах індивідуального підходу та упередження шкідливих залежностей та формування здорового способу життя сучасної молоді.

1. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/ Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. – М.: Изд-во МГОУ, 2004. – 100 с. – (Областная целевая программа “Развитие образования Московской области на 2001 – 2005 гг.”).

2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – С. 37.

3. Вайнер Е.Н. Формування здоров'язберігаючого середовища в системі загальної освіти// Валеологія. – 2004. – № 1. – С. 21 – 26.

4. Вашилаєва Л.П., Паніна Т.С. Теорія і практика формування здоров'язберігаючої стратегії педагога в умовах підвищення кваліфікації//Валеологія. – 2004. – № 4. – С. 93 – 98.

5. Здоров'язберігаюча діяльність школи в навчально-виховному процесі: проблеми і шляхи їх вирішення // Школа. – 2005. – №3. – С. 52 – 87.

6. Карасьова Т.В. Сучасні аспекти реалізації здоров'язберігаючих технологій // Початкова школа. – 2005. – № 11. – С. 75.

7. Krawański R. Teoretyczne podstawy edukacji zdrowotnej a kultura fizyczna [w:] Teoretyczne podstawy edukacji zintegrowanej, B. Woynarowska, M. Kapica (red.). – Warszawa 2001, S. 36 – 458.

8. Maxwell Ruth Dzieci alkohol narkotyki, Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne. – Gdańsk, 2003. – S. 49 – 50.

9. Kubińska Z., Danielewicz J. Metody aktywizujące // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. – 2002. – № 11. – S. 17.

10. Woynarowska B. Zdrowie i szkoła. – Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2000. – S. 38 – 418.

11. Woynarowska B. Zdrowie, edukacja do zdrowia, promocja zdrowia [w:] Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju i wychowania, cz. II, A. Jaczewski (red.). – Warszawa 1998, WSiP, S. 107.

12. Słońka Z., Misiuna M. Promocja zdrowia // Słownik podstawowych terminów. Warszawa, 1993. – S. 50.

13. Dudkiewicz K. Edukacja zdrowotna // Życie Szkoły. – 2004. – № 2. – S. 67.

Стаття надійшла до редакції 11.09.2012



“Щоб здивуватися, потрібна мить, а щоб зробити дивовижну річ, потрібні роки терпіння і наполегливої праці”.

Клод Адріан Тельвецій
французький літератор і філософ

