

Л. А. Парвадов,  
старший викладач  
Э. А. Чалабова,  
старший викладач  
А. М. Улановский  
методист

(Одесский национальный морской университет)

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

*Статья посвящена исследованию педагогического опыта и современных подходов к проблеме формирования ЗОЖ в системе образования в условиях современной среды обитания. Для осмысления этой проблемы предпринята попытка изучить качественно новые основы здоровья и здорового образа жизни различных социальных групп, особенно студенческой молодежи, рассмотреть наиболее важные причины ухудшения их здоровья в обществе переходного периода и трудностей в воспитании привычек и принципов здорового образа жизни. В статье кратко рассмотрены идеи и взгляды выдающихся педагогов прошлого касательно проблемы здоровья и связанного с ним морального уровня личности, которые могут быть использованы в формировании современной концепции здорового образа жизни и их практической реализации в процессе преподавания естественнонаучных дисциплин и физического воспитания в высших учебных заведениях Украины. Сделаны выводы о необходимости изучения и решения этой проблемы в комплексе преподавания и воспитания будущих педагогов, так как сохранение физического и духовного здоровья человека, его морали и культуры, формирование навыков здорового образа жизни у подрастающего поколения являются важнейшей задачей современной цивилизации.*

**Ключевые слова:** *духовный мир, влияние преподавателя, студенческая молодежь, педагогическая деятельность, модернизация образования.*

**Постановка проблемы.** Потребность общества в воспитании здоровой, гармонически развитой личности актуальна как никогда. В этом процессе большую роль играет формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) детей и молодежи. Формирование ЗОЖ в контексте педагогической технологии сохранения здоровья и обеспечения высокой результативности и продуктивности учебного труда в вузе является важнейшей проблемой педагогики высшей школы. Здоровье и обучение взаимосвязаны и взаимообусловлены: чем лучше здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность (А. И. Киколов). Не смотря на очевидность вышесказанного, педагогический процесс в большинстве образовательных учреждений является здоровьезатратным (А. Г. Чучалин, В. С. Воробьев). Многие ученые отмечают катастрофическое ухудшение состояния здоровья студенческой молодежи.

Студенчество, независимо от времени и социального строя, всегда было и остается одной из самых незащищенных категорий общества, испытывающей комплекс неблагоприятных организационно-педагогических, социально-гигиенических и материально-бытовых влияний. Студенческая молодежь относится к группе населения с повышенным риском заболеваний в связи с большой психоэмоциональной и умственной нагрузкой, необходимостью адаптации к новым условиям проживания и обучения, формированием особых межличностных отношений вне семьи, поиском внеучебных дополнительных источников дохода. Многочисленные исследования и социальная практика показывают, что значительная часть современной молодежи выбирает стиль жизни, не соответствующий задачам сохранения и укрепления здоровья, что снижает эффективность обучения в высшей школе и в дальнейшем ограничивает профессиональную успешность специалистов. В связи с этим, важнейшей задачей высшей школы является формирование у студентов готовности к реализации ЗОЖ как альтернативы аутопатогенному поведению. Студенческий период для формирования готовности к реализации ЗОЖ является важным в связи с тем, что это этап завершения усвоения человеком системы ценностей и процессов интеллектуального и социального интегрирования молодого человека в систему общественных отношений (И. А. Зимняя, А. В. Мудрик и др.).

Потребность в систематической работе по улучшению образа жизни и здоровья студентов осознается на всех уровнях. Однако эта потребность до настоящего времени не удовлетворена, чему во многом способствуют противоречия в теории и практике высшего образования. Ведущим из них является противоречие между гуманистическими идеями построения личностно-ориентированного педагогического процесса, необходимостью обучения студентов с учетом здоровьесберегающих принципов и отсутствием системы педагогических условий формирования у будущих педагогов готовности к реализации здорового образа жизни.

**Целью исследования данной статьи** является попытка проанализировать педагогический опыт и современные подходы к изучению проблемы формирования ЗОЖ в системе образования.

**Задачи исследования:**

- рассмотреть взгляды выдающихся педагогов прошлого на проблемы здоровья и здорового образа жизни и их рекомендации по реализации основных положений ЗОЖ;
- выявить объективные характеристики здоровья и здорового образа жизни и их влияние на формирование духовной культуры общества;
- изучить основные причины ухудшения здоровья людей и трудности в воспитании привычек и принципов здорового образа жизни в современных условиях;
- раскрыть основные теоретические и практические подходы формирования ЗОЖ в системе образования, особенно в педагогических вузах.

Проблема здоровья всегда интересовала исследователей, ученых и педагогов прошлого.

**Изложение основного материала.** Выдающийся швейцарский педагог И. Г. Песталоцци разработал теорию элементарного образования, сущностью которой является природосообразное, гармоничное развитие умственных, физических и нравственных сил ребенка. И. Г. Песталоцци был убежден, что овладение физическими навыками содействует нравственному и умственному развитию, поэтому огромную роль в своих трудах он отводил элементарному физическому образованию, которое должно строиться на природосообразных началах и играть положительную роль в оздоровлении народа. Заслугой Песталоцци в области физического воспитания можно считать введение гимнастики в школу в качестве особенного учебного предмета (И. Г. Песталоцци). XVIII век – важный период отечественного Просвещения. Яркой личностью этого времени являлся М. В. Ломоносов, который много внимания уделял комплексному исследованию проблем человека с позиции психологии, физиологии, педагогики. По его мнению, именно такой подход позволял получать объективные данные о человеке, необходимые для педагогов. В работе "О сохранении и размножении российского народа" ученый показал роль наследственности в появлении здорового поколения, обозначил влияние среды на личность, обратился к проблемам нравственного, полового воспитания молодого поколения.

Ученый считал, что для успешного воспитания детей необходимо наличие крепкой, счастливой семьи, вовлечение молодых людей в трудовую деятельность. М. В. Ломоносов в своих трудах придавал особое значение образу жизни студенческой молодежи. Автор предъявлял высокие требования к соблюдению элементарных гигиенических норм студентами, следил за режимом и рационом питания в общежитиях с учетом возрастных особенностей студентов, уделял большое значение труду, не приветствуя праздный образ жизни (В. П. Казначеев, Н. А. Склинова, В. В. Иванов).

С развитием высшего образования в конце XIX – начале XX века проблема образа жизни и здоровья студенческой молодежи стала еще более актуальной. Рекордный рост численности студенчества происходил на фоне плохого состояния здоровья и роста заболеваемости среди студенческой молодежи.

Основоположник научной педагогики К. Д. Ушинский писал, что педагогика – это искусство, опирающееся на знание человеком антропологических наук, к которым относится анатомия, физиология, психология, патология человека. В своих трудах К. Д. Ушинский показал влияние физических упражнений, закаливания и других факторов образа жизни на здоровье человека. Высокие требования К. Д. Ушинский предъявлял к личности будущего педагога. Так, для поступающих на педагогические курсы требовалось не только высокая образованность и знание языков, но и "безукоризненная нравственность и одобрительный образ жизни" (К. Д. Ушинский).

Гармоническое всестороннее развитие человеческого организма в качестве важнейшей цели воспитания и образования рассматривал П. Ф. Лесгафт. Он указывал на тесную взаимосвязь между умственным и физическим развитием: "Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического". В разработанной им системе физического образования, физическое развитие неразрывно связывается с духовным, нравственным, эстетическим. Само физическое упражнение как целенаправленное действие, по мнению П. Ф. Лесгафта, является элементом психофизического процесса. В физическом и духовном развитии ребенка автор решающее значение придавал воспитанию, отвергая какую бы то ни было наследственную обреченность. По Лесгафту, только темперамент человека, т. е. сила и быстрота его проявлений является наследственным. Условия же воспитания порождают индивидуальные различия. Тип ребенка, его характер не наследуется, а формируется влияниями среды, воспитания и самостоятельности ребенка. В первые семь лет жизни ребенка семейное воспитание играет особо важную роль. Лесгафт считал, что семья дает ребенку именно то, что не могут дать общественные дошкольные учреждения. Однако, влияние школы на детей еще могущественнее, чем влияние семьи и отрицательные черты семейного воспитания, по мнению автора, должны исправляться школой.

П. Ф. Лесгафт разработал оригинальную систему физического образования, связал ее с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием. Для ее осуществления он предложил новую систему подготовки педагогических кадров по физическому образованию, которую он внедрил на курсах в Петербурге (П. Ф. Лесгафт).

Выдающийся педагог В. А. Сухомлинский в своих трудах говорил о необходимости всестороннего и гармоничного развития личности и постоянно подчеркивал, что: "... забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя". По мнению В. А. Сухомлинского, плохое состояние здоровья, наличие каких-либо заболеваний, недомоганий являются причиной неуспеваемости, замедленного мышления, плохой работы на уроке и дома, и ликвидировать эти причины возможно только "совместными усилиями матери, отца, врача и учителя". В. А. Сухомлинский писал: "Забота о человеческом здоровье... – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... Это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил". Главное условие многогранного физического, интеллектуального, эстетического воспитания ребенка автор видел в предупреждении болезней и склонностей к заболеваниям, во всестороннем укреплении здоровья (В. А. Сухомлинский, 1982). Необходимость укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни молодежи подчеркивали выдающиеся врачи М. Я. Мудров, С. Ф. Хотовицкий, Н. И. Пирогов, Г. А. Захарьин, которые многократно указывали на первостепенное значение профилактических мероприятий в медицине. Основы гигиены детей и подростков заложены в трудах А. П. Доброславина, Ф. Ф. Эрисмана, где так же подчеркивается роль профилактики.

Широкая разработка и осуществление политики укрепления здоровья и профилактики относится к 70-м годам XX века, когда была принята серия документов ВОЗ "Здоровье для всех к 2000 году". В 80-х годах ВОЗ была разработана интегральная программа профилактики неинфекционных заболеваний (Н. В. Вартапетова).

Для сферы здравоохранения разработана солидная организационно-нормативная база, обеспечивающая деятельность в сфере пропаганды ЗОЖ, однако, отсутствие централизованного финансирования фактически сводит на нет практическую реализацию данных документов. В связи с этим многократно возрастает роль системы образования в гигиеническом воспитании и образовании детей и молодежи.

Повышение роли формирования здорового образа жизни в современном обществе обусловлено тем, что в настоящее время изменился профиль патологии с преобладанием хронических неэпидемических болезней, в возникновении которых решающую роль играет образ жизни (Ю. П. Лисицын). Это системный кризис общества, снижение жизненного уровня населения, физиологические и психологические особенности юношеского возраста, а также особенности современной молодежной субкультуры (культ кумиров, мода на наркотики, миф об относительной безопасности "легких" или вовлекающих наркотиков) обеспечивают рекламу наркотиков и снижают порог страха перед их применением. Мы согласны с мнением о том, что девиантное поведение – это системное явление, в формировании которого участвуют исторические, макросоциологические, социально-психологические и индивидуально-личностные факторы (Л. М. Зюбин, Е. П. Ильин, Ф. Патаки). В связи с этим и проблема формирования ЗОЖ является комплексной междисциплинарной задачей. Поэтому, наряду с дальнейшим развитием служб лечебной сети, необходимо внедрение широкой программы профилактических и оздоровительных мероприятий. Основными исполнителями национальных программ профилактики острых неинфекционных заболеваний должны быть государство, коллектив, семья, человек. Все они между собой тесно связаны и зависят друг от друга. В то же время у каждого имеются самостоятельные, независимые способы влияния на здоровье (И. А. Гундаров, С. В. Матвеева).

Несомненно, сформированность мотивации на ЗОЖ является ведущим фактором эффективности гигиенического образования. Воспитание личности не должно ограничиваться передачей субъекту определенной суммы знаний. Без нахождения человеком личностного смысла данное знание не способно побуждать к деятельности. Большое значение в формировании определенного стиля жизни детей и молодежи имеют ценностные ориентации. Вузовское образование должно создавать благоприятные условия для формирования мотивации на здоровую, продолжительную, полноценную жизнь, воспитание культуры здоровья и бережного отношения к нему. Ценностные ориентиры способствуют точному целеполаганию и проектированию деятельности, определяют приоритеты и критерии педагогического процесса, направляют педагогическую деятельность и общение участников педагогической системы.

В систему современного образования, по мнению И. Д. Лушников, необходимо включить государственные, национальные, семейные, общечеловеческие и личностные ценности. К личностным ценностям автор относит и здоровье человека. В контексте нашего исследования, наиболее значимыми являются такие экзистенциальные ценности, как ценность жизни и здоровья.

Поскольку ценности определяют сознание, мировоззрение и поведение личности, то в процессе формирования педагога-профессионала следует уделять этой проблеме соответствующее внимание. В. Н. Ирхин отмечает как приоритетную ценность здоровье учителей и учащихся. И если мы ведем речь о ценности здоровья, то должны найти способ доказать эту ценность студентам в учебном процессе. Преподаватель вуза должен ориентироваться на оказание студенту как личности и будущему специалисту высококвалифицированной помощи в его способности ставить и решать многообразные задачи его жизни и здоровьесберегающей педагогической деятельности. Важной задачей вузовского образования является пропаганда здоровья. Пропаганда здоровья – это широкое поле деятельности, включающее обеспечение формирования ЗОЖ и информацию, направленную на пропаганду здоровья. Пропаганда здоровья включает повышение осведомленности о персональном и общественном здоровье,

возможные изменения в поведении и отношении к здоровью, а также поиск альтернатив в укреплении здоровья (И. В. Поляков с соавторами).

Используя зарубежную терминологию, можно сказать, что валеопропаганда имеет задачи: "стать осведомленным"; "повысить знания", "повысить мотивацию"; "выучить навыки". Валеопрактика должна: "использовать навыки по изменению поведения"; "внедрить изменения в стиль жизни"; "поддерживать изменение в поведении". Таким образом, валеопропаганда без валеопрактики как дерево, не давшее плоды.

В целом, пропаганда здоровья относится к сфере социального маркетинга, которая у нас в стране пока еще не достигла должного уровня. Решение проблем планирования программ валеологического воспитания и образования на уровне региона во многом зависит от согласованных, взаимных усилий органов управления здравоохранением и образованием. Здесь, особенно в условиях небольших городов, на селе необходимо планирование и внедрение общих направлений деятельности в сфере валеопропаганды и первичной профилактики, как в системе "службы здоровья", так и в учреждениях "службы болезни" (П. П. Горбенко).

Студенты – это будущее нации, определяющее ее благополучие, ее экономическое и духовное процветание, это особая социальная группа, специфическая общность людей, объединенных институтом высшего образования. Она имеет характерные, ярко выраженные черты, определяющие ее аксиологические установки, связанные как с процессом обучения в высшей школе, так и с получением профессионального образования.

Несмотря на большое число исследований по проблемам формирования ЗОЖ студентов, в большинстве педагогических вузов программы и организация валеологического образования не имеют четкой методологической базы, не поддержаны учебно-методическим обеспечением (Е. В. Вольтская).

В. Н. Касаткин указывает, что недостатком многих программ является ориентация на получение информации о здоровье, а не на изменение поведения студентов и закрепление навыков ЗОЖ. Мы согласны с мнением автора о том, что оценка эффективности обучения здоровью пока не отработана ни в Украине, ни за рубежом. Положительную динамику здоровья можно ожидать в течение длительного наблюдения. В качестве промежуточного критерия предполагаются активное формирование позиции будущего педагога, переход от персональной концепции "Здоровье – это данность" к убеждениям "Здоровье завоевывается" и "Здоровье есть способность к развитию".

Для совершенствования процесса формирования ЗОЖ будущих учителей нужно учитывать положение о том, что образование должно формировать новые личностные качества студента. А именно – критическое отношение к себе, своим стереотипам и привычкам, осознание необходимости преодоления костных взглядов, формирование новых ценностных ориентаций, более гибкого мышления, установок на диалог и сотрудничество.

В структуру основных направлений по реализации педагогических условий нами были включены не только учебная, но и воспитательная, и научная составляющие, которые позволили создать целостную и динамичную модель формирования у студентов готовности к реализации ЗОЖ.

Для осуществления исследования формирования готовности студентов к реализации ЗОЖ мы обозначили категории, которыми оперировали в процессе работы. Понятийный аппарат исследования составили такие основные категории, как здоровье, здоровый образ жизни студента, педагогические условия, образовательная система, готовность студентов к реализации ЗОЖ.

К факторам образа жизни, формирующим здоровье, относятся: отсутствие вредных привычек, двигательная активность, рациональное питание, стрессоустойчивость, стремление к духовно-нравственному совершенствованию и реализации творческого потенциала, контроль за средой жизнедеятельности, оздоровительные процедуры, медицинский контроль, соблюдение правил личной и общественной гигиены, контроль сексуальных взаимоотношений и межличностных отношений, овладение приемами психической саморегуляции. Особенности повседневной жизни человека, охватывающие его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения – все это характеризует образ жизни (Н. В. Максимова).

С психолого-педагогических позиций, нам близким является определение С. Л. Рубинштейна, который обозначает образ жизни как единство и взаимопроникновение образа действий с объективными условиями существования. В свою очередь, образ действий формируется в работе, учении, труде, которые способствуют выработке различных способностей и черт характера на основе врожденных задатков.

По мнению А. Г. Асмолова, образ жизни можно рассматривать как источник развития личности, который в ходе жизни превращается в ее результат. Ученый определяет образ жизни как: "совокупность типичных для данного общества, социальной группы или индивида видов жизнедеятельности, которые берутся в единстве с условиями жизни данной общности или индивида".

Образ жизни включает четыре категории: экономическая – "уровень жизни"; социологическая – "качество жизни"; социально-психологическая – "стиль жизни"; социально-экономическая – "уклад жизни" (Ю. П. Лисицын).

Образ жизни формируется у человека в течение всей жизни. Обычно, говорят о здоровом или нездоровом образе жизни, видя в этом сознательно совершаемые человеком действия, которые могут привести либо к сохранению и укреплению здоровья, либо к возникновению различных заболеваний.

Здоровый образ жизни – категория, соотносимая с философскими идеалами – представлениями о достойном человеке образе жизни, с социальными потребностями и возможностями общества на каждом конкретном этапе его развития, с медицинскими критериями оценки здоровья, как физического, так и психического и нравственного. К здоровому образу жизни можно отнести все то, что через деятельность по оздоровлению условий жизни способствует выполнению людьми их функций в благоприятных для здоровья условиях.

Понятие "здоровый образ жизни" трактуется учеными различно. Проанализировав работы И. И. Брехмана, Б. А. Воскресенского, Д. А. Изуткина, Ю. П. Лисицына, Н. К. Смирнова и др. мы выделили два подхода к формированию понятия ЗОЖ. Во-первых, определение ЗОЖ как типичной формы жизнедеятельности, позволяющей человеку укрепить его адаптивные возможности, полноценно выполнять социальные функции, достичь активного долголетия. Второй подход ограничивается перечислением условий здорового образа жизни человека. К таким условиям относят правильно организованый, физически оптимальный труд, нравственное воспитание, психогигиену, физкультуру, закаливание, отказ от вредных привычек, экологическое воспитание.

С учетом этого, сущность здорового образа жизни заключается в том, что это научно обоснованный, культурный, наиболее рациональный в конкретных условиях образ жизни, обеспечивающий здоровье, и осознанный личностью как жизненная необходимость. К отличительной черте феномена здорового образа жизни относятся его неразрывная связь с общей культурой личности и формирование способности удовлетворять в разумных пределах свои потребности. Являясь базовой ценностью человека, здоровый образ жизни обеспечивает биологический потенциал жизнедеятельности организма, создаёт предпосылки для гармоничного развития личности.

Здоровый образ жизни становится феноменом общественной жизни. Исходя из этого, здоровый образ жизни может быть определен как: "Система жизни, в которой эти требования удовлетворяются в достаточной степени и в оптимальном режиме, что позволяет сохранить здоровье на безопасном уровне" (Н. А. Евстратова).

Анализ основных категорий, используемых для изучения выбранной нами темы (здоровье, образ жизни, готовность) позволил нам дать следующее определение понятия "готовность студентов к реализации ЗОЖ", применительно к будущим педагогам. Готовность студентов педагогического вуза к реализации ЗОЖ, мы понимаем как: интегральное личностное образование, формирующееся в процессе целенаправленной подготовки и позволяющее будущим педагогам осуществлять личную а, в перспективе, и профессиональную здоровьесберегающую деятельность. Готовность студентов педагогического вуза к реализации ЗОЖ мы рассматриваем с одной стороны, в контексте готовности студента к личностному развитию, с другой стороны, как готовность к будущей педагогической деятельности. Эти составляющие готовности взаимосвязаны между собой, поскольку здоровьесберегающее поведение педагога является главным условием эффективности его профессиональной деятельности в сфере ЗОЖ.

Систему формирования у студентов готовности к реализации ЗОЖ мы рассматриваем как образовательную систему, включающую (по Н. В. Кузьминой): цели подготовки специалистов, профессорско-преподавательский состав высшей школы, содержание обучения, средства педагогической коммуникации, состав студентов, критерии оценки качества образования. Исходя из вышесказанного, формирование ЗОЖ будущего педагога рассматривается нами как целенаправленный процесс обучения основам здоровья и воспитания культуры здоровья с целью развития готовности студентов к деятельности в сфере здорового образа жизни. Данное определение обозначает обучающую и воспитывающую составляющие этого процесса, а также главную цель, критерий и результат формирования ЗОЖ – готовность студента к здоровьесберегающей деятельности. Более подробно содержание этого понятия, также как и категории "педагогические условия" и "система формирования у студентов готовности к реализации ЗОЖ", будут описаны ниже.

Потребности в формировании готовности студентов к реализации ЗОЖ во многом определяются исходным уровнем сформированности у студентов ценностей, знаний, умений и навыков в сфере здорового образа жизни.

Одной из ведущих проблем формирования у студентов готовности к реализации ЗОЖ является воспитание ценностных ориентации на здоровую жизнь. И. А. Зимняя, Б. Н. Бондаренко, Н. А. Морозова, (1998) рассматривая систему ценностей у студентов вузов, указывают, что респонденты относят "здоровье" к ценностям жизненного "я". Однако фактически в большинстве анализируемых ими ценностных ориентаций здоровье присутствует либо как предпосылка, составляющая часть, либо как условие таких ценностей, как жизнь, семья, труд, добро, чувства. Приведенные данные наглядно иллюстрируют проблемы, существующие в сфере воспитания здоровьесцентричной системы ценностей у

детей и молодежи. А. Г. Маслоу писал, что, только лишившись здоровья, мы начинаем понимать его истинную ценность.

Исходный уровень знаний студентов в сфере ЗОЖ определяется их гигиенической грамотностью. Знания в вопросах здоровья и здорового образа жизни включают в себя содержание понятия "здоровья", основные компоненты здоровья, уровни здоровья. Существенными являются знания студентов о том, что здоровье на 50 % зависит от образа жизни. Так, среди обследуемых нами респондентов, 88,3 % правильно ответили на этот вопрос.

Знания основных видов и основных направлений профилактики заболеваний также являются важными для будущего педагога. Одним из показателей недостаточной грамотности студентов в этом направлении является то, что 30 % опрошенных нами студентов не знают, что избыточный вес – одна из частых причин возникновения заболеваний.

Знания по вопросам профилактики аддиктивного поведения являются важным компонентом формирования у будущих учителей готовности к реализации ЗОЖ. Саморазрушающее поведение – табакокурение, алкоголизм, наркомания и токсикомания отрицательно воздействует на все компоненты здоровья: духовное, нравственное, эмоционально-психическое, физическое, сексуальное, а так же на социальное благополучие человека. Употребление алкоголя, наркотиков, токсических веществ, приводит к деградации личности, снижению интеллектуальных способностей, психическому и физическому истощению, эмоциональной неуравновешенности, утрате моральных установок и ценностей (Д. Н. Давиденко).

Готовность к реализации ЗОЖ предполагает наличие у студентов знаний об основных группах факторов, формирующих здоровье. Ведущим здесь является понятие об образе жизни, о таких составляющих образа жизни, как: отношение к своему здоровью, питание, психологический микроклимат в семье и в студенческом коллективе, физическая активность, сексуальное поведение.

История педагогики и медицины иллюстрирует богатый опыт исследований в области воспитания здорового образа жизни. Выводы выдающихся ученых, врачей, педагогов и психологов прошлого сохраняют актуальность и в наше время, находят развитие и продолжение в трудах современных исследователей. Многочисленные данные свидетельствуют о сохраняющемся неблагополучии в сфере здоровья студентов и определяют актуальность поиска новых путей формирования здорового образа жизни в условиях высших учебных заведений.

Решение задач формирования у студентов готовности к реализации ЗОЖ имеет следующие проблемы и препятствия: нормативно организационные (отсутствие современных требований к образованию в области здоровья в ГОС); экономические (отсутствие необходимого финансового обеспечения); кадровые (отсутствие системы подготовки преподавателей вуза по данному направлению); психологические (низкий стартовый уровень мотивации студентов на ЗОЖ); отсутствие компьютерного мониторинга образа жизни и здоровья студентов; отсутствие системы охраны здоровья субъектов образования в вузе. В числе субъективных проблем можно выделить низкую стартовую образованность студентов педагогического вуза в области здоровья, а также несовершенство требований к содержанию и организации учебного процесса по данному разделу в структуре профессиональной подготовки будущего педагога.

#### **Выводы:**

1. Здоровье и здоровый образ жизни гражданина определяется государством как социальный приоритет. Количественная и качественная составляющие человеческого ресурса – это основа сохранения и возрождения нации и страны в экономической, социальной и духовных сферах.

2. При решении этих важнейших проблем необходимо опираться на идеи, теоретические положения и практические выводы выдающихся ученых и педагогов прошлого о здоровье человека и связанного с ним морального и духовного уровня личности и использовать этот опыт при разработке современных концепций здорового образа жизни.

3. Основным направлением создания здорового образа жизни является формирование средствами образовательного и воспитательного процессов социально осознанного поведения человека, направленного на сохранение здоровья.

4. Вся концепция образования, особенно в сфере обучения и воспитания педагогических кадров, должна быть ориентирована не только на социальную сущность человека, сохранение его моральной и духовной культуры, но должна способствовать сохранению и развитию здоровья и формированию навыков здорового образа жизни.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абдуллина О. А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования : для пед. спец. вузов / О. А. Абдуллина. – [2-е изд., перераб. и доп.]. – М. : Просвещение, 1989. – 139 с.
2. Александров О. А. Комплексная программа здоровья / О. А. Александров. – М. : Просвещение, 1988. – 96 с.
3. Амонашвили Ш. А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса / Ш. А. Амонашвили. – Мн. : Университетское, 1990. – 560 с.
4. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М. : Молодая гвардия, 1979. – 193 с.

5. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов-на-Дону : Феникс, Киев : Здоровье, 2000. – 248 с.
6. Багнетова Е. А. Формирование профессионально-педагогической культуры здоровья студентов педагогического вуза : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Е. А. Багнетова. – Сургут, 2004. – 208 с.
7. Багаутдинова Н. В. Развитие культуры здоровья студентов педагогического вуза (на примере коррекционно-оздоровительных групп) : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Н. В. Багаутдинова. – Омск, 2004. – 174 с.
8. Безруких М. М. Школьные факторы риска и здоровье детей / М. М. Безруких // Магистр. – 1999. – № 3. – С. 30–38.
9. Бехтерев В. М. Личность и условия ее развития и здоровья / В. М. Бехтерев // Проблемы развития и воспитания человека. – Москва, 1997. – С. 97–131.
10. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
11. Вайнер Э. Н. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни / Э. Н. Вайнер // Валеология. – 1998. – № 3. – С. 17–23.
12. Волынская Е. В. Воспитание культуры здоровья в профессиональной подготовке студентов педагогического вуза : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Е. В. Волынская. – Липецк, 2004. – 164 с.
13. Ирхин В. Н. Здоровье учителей и учащихся – приоритетная ценность / В. Н. Ирхин // Педагогика. – 1987. – № 3. – С. 73–76.
14. Ушинский К. Д. Собрание сочинений / К. Д. Ушинский. – М.-Л., 1950. – Т. 10. – 382 с. – Т. 2. – С. 340–341.

#### REFERENCES (TRANSLATED & TRANSLITERATED)

1. Abdullina O. A. Obshchepedagogicheskaja podgotovka uchitelja v sisteme vysshego pedagogicheskogo obrazovaniia [General Pedagogical Teacher's Preparation in the system of Higher Pedagogical Education] : dlia ped. spets. vuzov / O. A. Abdullina. – [2-e izd., pererab. i dop.]. – M. : Prosveshchenie, 1989. – 139 s.
2. Aleksandrov O. A. Kompleksnaia programma zdorovia [Complex Programme of Health] / O. A. Aleksandrov. – M. : Prosveshchenie, 1988. – 96 s.
3. Amonashvili Sh. A. Lichnostno-gumannaia osnova pedagogicheskogo protsessa [The Personal and humane Basis of the Pedagogical Process] / Sh. A. Amonashvili. – Mn. : Universitetskoe, 1990. – 560 s.
4. Amosov N. M. Razdumia o zdorov'e [Considerations on Health] / N. M. Amosov. – M. : Molodaia gvardiia, 1979. – 193 s.
5. Apanasenko G. L., Popova L. A. Meditsinskaia valeologiia / [Medical Valeology] / G. L. Apanasenko, L. A. Popova. – Rostov-na-Donu : Feniks, Kiev : Zdorove, 2000. – 248 s.
6. Bagnetova E. A. Formirovanie professionalno-pedagogicheskoi kultury zdorovia studentov pedagogicheskogo vuza [Students' Professional and Pedagogical Health Culture Formation in the Pedagogical Educational Establishment] : diss. ... kand. ped. nauk : 13.00.08 / E. A. Bagnetova. – Surgut, 2004. – 208 s.
7. Bagautdinova N. V. Razvitie kultury zdorovia studentov pedagogicheskogo vuza (Na primere korrektsionno-ozdorovitelnykh grupp) [Students' Health Culture Development in the Pedagogical Educational Establishment on the Example of the Correctional-Recreational Groups] : diss. ... kand. ped. nauk / N. V. Bagautdinova. – Omsk, 2004. – 174 s.
8. Bezrukikh M. M. Shkolnye faktory riska i zdorov'e detei [School Risk Factors and Children's Health] / M. M. Bezrukikh // Magistr [Magister]. 1999. – № 3. – S. 30–38.
9. Bekhterev V. M. Lichnost i usloviia eio razvitiia i zdorovia [Personality and his / her Development and Health Condition] / V. M. Bekhterev // Problemy razvitiia i vospitaniia cheloveka [A Human's Development and Upbringing Issues]. – Moskva, 1997. – S. 97–131.
10. Brekhman I. I. Valeologiia – nauka o zdorove [Valeology – a Science on Health] / I. I. Brekhman. – M. : Fizkultura i sport, 1990. – 208 s.
11. Vainer E. N. Sotsialnye aspekty zdorovia i zdorovogo obraza zhizni [Social Aspects of Health and Healthy Way of Life] / E. N. Vainer // Valeologiia [Valeology]. – 1998. – № 3. – S. 17–23.
12. Volinskaia E. V. Vospitanie kultury zdorovia v professionalnoy podgotovke studentov pedagogicheskogo vuza [Health Culture Upbringing in the Professional Students' Preparation in the Pedagogical educational Establishment] : diss. ... kand. ped. nauk / E. V. Volinskaia. – Lipetsk, 2004. – 164s.
13. Irkhin V. N. Zdorov'e uchitelei i uchashchikhsia – prioritnaia tsennost [Teachers and Pupils' Health is a Priority Value] / V. N. Irkhin // Pedagogika [Pedagogy]. – 1987. – № 3. – S. 73–76.
14. Ushinskii K. D. Sbranie sochineniy [-Collection of Compositions] / K. D. Ushinskii. – M.-L., 1950. – T. 10. – 382 s. – T. 2. – S 340–341.

Матеріал надійшов до редакції 11.04. 2014 р.

#### ***Парвадов Л. А., Чалабова Е. Ф., Улановський А. Н. Педагогічний досвід і сучасні підходи щодо дослідження проблеми формування ЗСЖ у системі освіти.***

*Статтю присвячено дослідженню педагогічного досвіду та сучасних підходів до проблеми формування ЗСЖ у системі освіти в умовах сучасного навколишнього середовища. Для осмислення цієї проблеми зроблено спробу вивчити якісно нові основи здоров'я та здорового способу життя різних соціальних груп, особливо студентської молоді, розглянути найбільш важливі причини погіршення їх здоров'я в суспільстві перехідного періоду та труднощів у вихованні принципів та звичок здорового способу*

життя. У статті коротко розглянуто ідеї та погляди видатних педагогів минулого щодо проблеми здоров'я та морального рівня особистості, які можуть бути використані в формуванні сучасних концепцій здорового способу життя та їх практичної реалізації у процесі викладання природничо-наукових дисциплін та фізичного виховання у вищих учбових закладах України. Зроблено висновки про необхідність вивчення та рішення цієї проблеми в комплексі викладання та виховання майбутніх педагогів, та як збереження фізичного та духовного здоров'я людини, її моральної культури, формування здорового способу життя у підростаючого покоління є найважливішою задачею сучасної цивілізації.

**Ключові слова:** духовний світ, вплив викладача, студентська молодь, педагогічна діяльність, модернізація освіти.

**Parvadov L. A., Chalabova E. F., Ulanovskiy A. M. The Pedagogical Experience and Modern Approaches to the Study of the Issue of Healthy Lifestyle Formation in the System of Education.**

*The article investigates the pedagogical experience and modern approaches to the problem of formation of healthy lifestyle in the education system in the modern environment. The society's demand in upbringing the healthy and harmonically developed personality is rationale as never before. The formation of the children and youth's healthy way of life (HWL) plays the great role in this process. The formation of HWL in the context of the pedagogical technology of the health preservation and the provision of the high effectiveness and productivity of the academic year in the Higher Educational Institutions is the most important problem of pedagogy of the higher school. Health and teaching are interrelated and intercorrelated: the better is a student's health, the more productive teaching is, or otherwise the final goal of teaching loses its true sense and value. In spite of obviousness of the above-said, the pedagogical process in the majority of educational institutions is health-ineffective. Many scientists emphasize the catastrophic deterioration of the student's youth health state. The aims of the research are: to consider famous pedagogues' views of the past about the problems of health and healthy way of life, as well as their recommendations on the realization of the basic provisions of HWL; to find out the objective characteristics of health and healthy way of life and their influence on the formation of the society's spiritual culture; to study the basic reasons of deterioration of human health and difficulties in upbringing the habits and principles of healthy way of life in modern conditions; to reveal the basic theoretical and practical approaches of formation of HWL in the system of education, in particular in the pedagogical higher educational establishments. To understand this problem, an attempt is adopted to study the qualitatively new grounds of health and healthy lifestyles of different social groups, especially young students, their health in the society in the transition and difficulties in raising habits and a healthy lifestyle. In this article we briefly discuss ideas and views of outstanding teachers of the past on health problems and the individual's moral level, which can be used in the formation of the modern concept of a healthy lifestyle, and their implementation in the teaching of science education and physical education in higher institutions in Ukraine. The citizen's health and healthy way of life are defined by the state as a social institute priority. Quantitative and qualitative constituents of the human resource are the basis for the preservation and revival of the nation and country in economic, social and spiritual areas. To solve these important issues it is necessary to rely on ideas, theoretical provisions and practical conclusions of the outstanding scientists and pedagogues of the past about human health and personal moral and spiritual level connected with it, and use this experience at the development of modern conceptions of healthy way of life. The basic direction of the creation of healthy way of life is the formation of the socially recognized human behaviour, directed at the preservation of health by means of educational and upbringing processes. The whole conception of education, particularly in the area of pedagogical staff's education and upbringing must be oriented not only on the human's social essence, preservation of his / her moral and spiritual culture, but it must promote to the preservation and development of health and the formation of habits of healthy way of life.*

**Keywords:** moral philosophy, teachers' influence, students, teaching activities, modernization of education.