

*Маценко Л. М., кандидат педагогічних наук,
доцент, Національний університет біоресурсів
і природокористування України (м. Київ)*

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНОХ ПЕДАГОГІВ ДО ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті розглядається проблема виховання здорового способу життя у фахівців з соціальної педагогіки, зміст, методика і досвід виховної роботи.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фахівці з соціальної педагогіки, зміст, методика, виховна робота.

В статье рассматривается проблема воспитания здорового образа жизни у специалистов – социальных педагогов, содержание, методика и опыт воспитательной работы.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, специалисты – социальные педагоги, содержание, методика, воспитательная работа.

The problem of education of healthy way of life for specialists on social pedagogics, maintenance, method and experience of an educate work is examined in the article.

Key words: healthy way of life, specialists on social pedagogics, maintenance, method, educate work.

Постановка проблеми. Проблема вживання молоддю алкоголю, тютюну і наркотиків, а також зневажливого ставлення до свого здоров'я є сьогодні однією з гострих і актуальних. Серед молоді віком 16-19 років 61% має рівень здоров'я, значно нижчий за нормальний. Такий стан спостерігається й у 67% осіб у віці 20-29 років [1, С. 114].

Нині серед молоді досить поширеним явищем стала небезпечна статева поведінка. Дошлюбні статеві стосунки серед студентів вже не є рідкістю. Сексуальний досвід серед студентів, які щойно вступили до ВНЗ, мають 10-30%, а наприкінці 1-го року навчання – до 90% студентів [2].

Значна частина молоді – це студенти. Прикро констатувати, що студенти педагогічного факультету НУБіП України спеціальності «Соціальна педагогіка», нажалі, також знаходяться під впливом негативних звичок. Хоча вони, як фахівці з соціальної педагогіки, повинні не тільки берегти своє здоров'я, а й власним прикладом формувати бажання інших вести здоровий спосіб життя. Першим кроком до вирішення даної суперечності є констатація стану здоров'я студентів та причин, які заважають їм вести здоровий спосіб життя.

У зв'язку з цим метою нашого дослідження стало здійснення діагностики складових здорового способу життя у студентів педагогічного факультету НУБіП України.

Виклад основного матеріалу та результатів дослідження. Ми погоджуємось з думкою Безпалько О.В., яка зазначає, що поняття «здоров'я» неможливо сформулювати однозначно. Тому у літературі зустрічається понад 400 визначень цього поняття [1, С. 115].

Наприклад, в давні часи здоров'я визначали як відсутність хвороб. Сучасну людину вже не задовольняє тільки відсутність хвороб, тому поняття «здоров'я» отримало ширший зміст, воно почало включати «благополуччя». Для здорової людини в сучасному світі недостатньо не мати захворювань, а потрібно бути благополучною у фізичному, психічному, духовному та соціальному відношеннях.

Тому загальноприйнятим у світі сьогодні є визначення здоров'я, викладене у преамбулі Статусу ВООЗ (1976р.): «Здоров'я – стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад [1, С. 115].

Дослідники описали такі складові здоров'я: фізична, психічна (або розумова), соціальна (або суспільна) і духовна. Сукупність цих складових називають станом здоров'я людини. Складові здоров'я є взаємозумовленими і невід'ємними одна від одної.

На процес формування здоров'я впливають ряд факторів, зокрема: стан системи охорони здоров'я (на 10%); екологія навколишнього середовища (приблизно

20%); спадковість (близько 20%); умови та спосіб життя (майже на 50%) [1, С.116].

Як бачимо, саме спосіб життя найсуттєвіше впливає на стан здоров'я людини. Спосіб життя можна визначити як «особливості взаємодії людини з факторами навколишнього середовища». Очевидно, що здоров'я людини залежить від того, наскільки здоровим є її спосіб життя.

Здоровий спосіб життя – це поведінка людини, яка відображає життєву позицію, спрямовану на збереження та зміцнення здоров'я, і націлена на виконання певних норм і правил. [1, С.116]. Здоровий спосіб життя – це ще й сукупність форм життєдіяльності людини, яка забезпечує її здоров'я та успішний життєвий шлях [2].

До основних складових здорового способу життя насамперед відносять: харчування, побутові умови, рухову активність та умови праці. Таким чином, складові здорового способу життя – комплекс компонентів, що забезпечують високий рівень фізичної, психічної, духовної та соціальної складових здоров'я людини.

Сучасні дослідники уточнили і розширили перелік складових здорового способу життя. Це рухова активність, раціональне харчування, особиста гігієна, режим праці та відпочинку, загартування, відмова від шкідливих звичок, організація дозвілля і активного відпочинку, оптимальні міжособистісні стосунки, безпечна сексуальна поведінка, додаткові заходи зміцнення здоров'я, можливості реалізації здорового способу життя, проживання в умовах чистого навколишнього середовища [2].

Проаналізувавши складові здоров'я та здорового способу життя, ми вирішили виявити їх у студентів спеціальності «Соціальна педагогіка». З цією метою на основі проаналізованих складових нами була складена анкета «Здоров'я та здоровий спосіб життя».

У березні 2010 р. ми опитали 91 студента педагогічного факультету НУБіП України (з них 68 студентів 2, 3, 4 і 5 курсів спеціальності «Соціальна педагогіка» і 23 студенти 5 курсу спеціальності «Педагогіка вищої школи»). У анкетуванні взяли участь студенти віком від 18 до 24 років, 20 хлопців та 71 дівчина.

Характеризуючи свою рухову активність, 63% студентів зазначили, що вони допомагають батькам працювати на присадибній ділянці; 56% (студенти 2, 3 і 4 курсів) відвідують заняття із фізичного виховання в університеті; 26% студентів роблять зарядку; 13% - займаються танцями (11 дівчат і 1 хлопець); 10% студентів займаються легкою атлетикою; 7% студентів займаються у спортивних секціях (кінний спорт, туризм, баскетбол, волейбол, футбол) та періодично займаються баскетболом, волейболом, футболом, бігом, влаштовують прогулянки Голосіївським парком, відвідують спортзал у гуртожитку, 4% - займаються шейпінгом, аеробікою; 3% - загартуванням; 2% - відвідують басейн; 1% - звільнений від фізкультури у зв'язку зі станом здоров'я.

Як показало анкетування, значна частина студентів спеціальності «Соціальна педагогіка» не турбуються про зміцнення свого здоров'я, хоча в університеті працюють спортивні секції з 14-ти видів спорту (важка атлетика, карате кіокушинкай, аеробіка, атлетична гімнастика, легка атлетика, гирьовий спорт, волейбол, баскетбол, футол, великий і настільний теніс, лижі, туризм, спортивне орієнтування).

Щороку в університеті проводяться спортивні змагання з таких видів спорту: футол та міні-футбол, волейбол (жіночий і чоловічий), баскетбол, важка та легка атлетика, легкоатлетичний крос, день естафет, естафета «Голосіївське кільце», шахи, шашки, гирьовий спорт, настільний теніс, спортивне орієнтування, туризм. Можна зробити висновок, що в університеті потужно працює кафедра фізичного виховання. До послуг студентів – стадіон та спортивний корпус, в якому є тренажерний та гімнастичний зали, ігровий зал, на території університету є спортивні майданчики. Крім цього, гуртожитки університету знаходяться в мальовничому Голосіївському лісі, поряд – озера, тобто є всі можливості для оздоровлення. Поруч з університетом працює басейн «Дельфін». Незважаючи на такі можливості, наші студенти не поспішають зміцнювати своє здоров'я.

Однією з основних складових здорового способу життя є харчування.

Характеризуючи своє харчування, 60% студентів зазначили, що вони харчуються неправильно, так як вживають шкідливі для здоров'я продукти (напівфабрикати, чіпси, пиво, горішки, сухарики) рідко вживають овочі та фрукти, домашню їжу (супи, борщі тощо). 34% студентів вважають своє харчування повноцінним, так як воно включає якісну питну воду, вітаміни, правильне співвідношення білків, жирів і вуглеводів, в раціон входять фрукти та овочі, студенти дотримуються режиму харчування. Студенти, які харчуються неправильно (60%) назвали такі причини: нестача часу, грошей, немає бажання чи можливості готувати корисну їжу. 6% студентів дали власний варіант відповіді. На їх думку, харчування було б повноцінним, якби було більше часу і коштів, харчування було б регулярним, була можливість вживати якісні воду та продукти харчування.

Як відомо, режим праці та відпочинку суттєво впливає на стан здоров'я людини. Так, 38% студентів зазначили, що їх сон триває не менше 7 годин на добу, 14% відповіли, що сплять по 5-6 годин на добу, пояснивши це умовами проживання в гуртожитку, де, на їх переконання, неможливо повноцінно відпочити.

45% студентів вважають, що їх побутові умови характеризуються достатнім санітарно-гігієнічним рівнем помешкання та фізичної й психічної безпеки, є умови для емоційного розвантаження, відпочинку. На думку 19% респондентів, їх побутові умови забезпечують психологічний комфорт і можливості для самореалізації та професійного зростання. 15% студентів вважають, що їх побутові умови сприяють здоровому способу життя, на думку ж 26% студентів – заважають.

Як уже зазначалось, складовою здорового способу життя є відмова від шкідливих звичок. Тому ми вирішили виявити ставлення студентів до паління та вживання алкогольних напоїв. Як показало анкетування, 66% студентів не палять і вважають паління шкідливою для здоров'я звичкою. Іноді (дуже рідко) палять 19% студентів, але хочуть позбавитись цієї звички. 11% студентів відповіли, що вони часто палять, але хочу покинути. 1 особа покинула палити. 1 студент відповів, що багато разів кидав палити, але знову

починав, бо без цього не може. У 1 особи стаж паління – 2,5 роки, вона вважає себе психологічно залежною, але намагається позбавитись від паління. І лише 1 особа зазначила, що вона багато палить вже протягом 5 років і не вважає за потрібне кидати палити, так як їй це подобається. Студенти, висловлюючи свою думку, зазначили, що курити – дуже шкідливо і дорого; курити чи не курити – це вибір кожної людини; «я ненавиджу себе за те, що знаю, що паління шкідливе для здоров'я, але досить часто палю», «у мене різко негативне відношення до паління»; «люди, які палять, навіть не розуміють, навіщо вони це роблять».

Описуючи своє ставлення до вживання алкогольних напоїв, 43% студентів зазначили, що практично не вживають алкоголь. 36% - вживають алкоголь рідко (пиво, слабоалкогольні напої), за 1 день можуть випити 0,3 л. (2 особи), 0,5 л. (18 осіб), 1 л. (5 осіб). Часто вживають пиво і слабоалкогольні напої (майже щодня) 2% студентів. Вживають вино 7% студентів від 1 до 4 разів на тиждень. Горілку і коньяк, або інші міцні напої вживають 4% студентів. Вживають все (пиво, вино, горілку, коньяк) часто – 1 особа. Студентів, які б помітили за собою, що мають залежність від алкогольних напоїв – не виявлено. Студенти зазначили, що в основному вживають алкоголь у свята, одна студентка зізналась, що на свята вживає багато алкоголю.

Однією з складових здорового способу життя є організація дозвілля і активного відпочинку. Студенти педагогічного факультету зазначили, що 78% з них люблять прогулянки, туризм, екскурсії; 47% - віддають перевагу відвідуванню концертів, КВК, конкурсів, музеїв; 27% студентів, крім зазначеного вище, займаються улюбленою справою (хобі), а саме: танцями (6 осіб), малюванням (4 особи), відпочивають з друзями (3 особи), активним відпочинком (2 особи), співають, переглядають кінофільми, проводять час за комп'ютером, захоплюються кулінарією, в'яжуть, вишивають, фотографують, рибалять, ходять по магазинах, ремонтують автомобілі (по 1 особі).

Описуючи свою статеву поведінку, 63% студентів (14 хлопців і 43 дівчини) відмітили, що вони мають одного статевого партнера й користуються презервативами. Їх

Питання педагогіки

статеву поведінку можна назвати безпечною. 21% студентів (дівчата) відповіли, що вони ще не живуть статевим життям. 6% студентів (2 дівчини і 4 хлопці) зізнались, що ведуть себе ризиковано - змінюють статевих партнерів, не користуються презервативами.

Студенти необґрунтовано впевнені в тому, що резерви їхнього здоров'я безмежні, що здоров'я їм гарантоване і ніякі грубі порушення сну, харчування, режиму праці і відпочинку, значні навантаження, стреси, наслідки шкідливих звичок не здатні принести відчутну шкоду молодому організму. Наслідком такого «оптимістичного» ставлення молодих людей до свого здоров'я є те, що вони хворіють.

Оцінюючи стан свого здоров'я, 8% студентів гадають, що він «відмінний», 58% - «добрий», 26% - «задовільний», 8% - «незадовільний». Ми виявили, що студенти мають ряд захворювань. Так, проблеми зі шлунком мають 31% студентів; серцево-судинні хвороби – 19%; порушення постави, сколіоз – 18%; підвищений або знижений кров'яний тиск – 16%; алергія – 15%; проблеми з зором – 15%; ожиріння – 4%; проблеми з нирками – 2%; гайморит – 2%; зоб щитовидної залози – 1%; хвороби печінки – 1%. Здоровими вважають себе 25% студентів.

Ми попросили студентів назвати основні фактори, які заважають їм вести здоровий спосіб життя і отримали такі відповіді: умови проживання в гуртожитку – 25%; нестача часу - 22%; нестача коштів – 8%; стреси – 7%; лінь – 7%; погане харчування – 4%; відсутність постійного режиму дня – 3%; вплив компанії – 2%; відсутність бажання – 1%; нестача інформації про здоровий спосіб життя – 1%; екологія – 1%; паління – 2%; нічого не заважає – 3%.

На запитання «Чи згодні Ви з тим, що соціальний педагог повинен не тільки вести здоровий спосіб життя, а й бути прикладом для інших, пропагувати та виховувати здоровий спосіб життя?» 79% студентів відповіли, що вони згодні, 9% - не погоджуються з цим твердженням, 12% зазначили, що кожна людина повинна сама обирати спосіб життя.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Таким чином, ми здійснили діагностику складових здорового способу життя у студентів педагогічного факультету НУБіП України і виявили, що студенти недостатньо використовують можливості університету щодо організації їх рухової активності. Більшість студентів (60%) харчуються неправильно. Проживання у гуртожитку, на думку 26% студентів, заважає їм повноцінно навчатися і відпочивати. 34% студентів палять, 50% вживають алкогольні напої, 2% вживають алкоголь майже щодня. Статеву поведінку 6% студентів є ризикованою, вони змінюють статевих партнерів, не користуються презервативами. 26% студентів оцінили стан свого здоров'я як «задовільний», 8% - «незадовільний». Ми виявили, що студенти мають ряд захворювань (проблеми зі шлунком мають 31% студентів; серцево-судинні хвороби – 19%; порушення постави, сколіоз – 18%). Вести здоровий спосіб життя студентам заважають умови проживання в гуртожитку, нестача часу та коштів, стреси, лінь. На думку 21% студентів, соціальний педагог не повинен вести здоровий спосіб життя та бути позитивним прикладом для інших.

У подальшому ми плануємо вивчити організацію виховання здорового способу життя на педагогічному факультеті та запропонувати рекомендації щодо здійснення такої роботи.

Література

1. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях : навчальний посібник / О.В. Безпалько – К. : Центр навчальної літератури, 2003. – 134 с.
2. Маценко Л.М., Сопівник Р.В. Методичні рекомендації наставникам студентських груп щодо виховання здорового способу життя / Л.М. Маценко. – К. : ДАКККіМ, 2009. – 40 с.