

motives, skills, personally significant qualities and the ability to perform reflections, that is the formation of pedagogical competencies with the active use of information technologies.

Key words: *pedagogy, informational and educational environment, cloud technologies, pedagogy teaching methodical systems.*

УДК 159.923

Олена Березкіна, Тетяна Кошельник, Віктор Кошель
Olena Berezkina, Tetiana Koshelnyk, Viktor Koshel

АКТУАЛІЗАЦІЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

ACTUALIZATION OF THE PROBLEM OF FORMING PERSONALITY'S CONSCIOUS ATTITUDE TOWARDS HEALTHY LIFESTYLE

У статті обґрунтовано актуальність проблематики формування свідомого ставлення до здорового способу життя в Україні, яка визначається вкрай незадовільними основними соціально-демографічними показниками стану здоров'я населення. Вивчення проблеми здорового способу життя серед учнівської молоді Полтавського коледжу нафти і газу дозволило виявити протиріччя між доступністю інформації про негативний вплив шкідливих звичок і ускладненістю процесу її інтеріоризації.

Ключові слова: *актуальність проблематики, соціально-демократичні показники, пропаганда, здоровий спосіб життя, учнівська молодь.*

У сучасному світі відбувається напружений пошук нових людських орієнтирів, прогресивних шляхів розвитку, переорієнтуванні усієї освіти на розвиток особистості, її можливостей і якостей, у яких здоров'я особистості, як і нації в цілому, були б пріоритетними [10, с. 17-18].

Актуальність проблематики впровадження здорового способу життя (далі – ЗСЖ) в Україні визначається вкрай незадовільними основними соціально-демографічними показниками стану здоров'я населення. В умовах критичного стану здоров'я населення, недостатнього фінансування сфери охорони здоров'я та нераціонального його розподілу (більша частка використовується для лікування хвороб, а не на профілактику), актуалізується значення пропагування ЗСЖ та практичного залучення до нього якомога більшої кількості людей. ЗСЖ не лише сприяє зміцненню фізичного здоров'я, соціального благополуччя, соціально-економічного та гуманітарного потенціалу нації, але й виступає суттєвим чинником соціалізації особистості та підвищення рівня соціального капіталу [5, с. 44].

Постійне зростання актуальності проблеми духовного, фізичного та психічного розвитку молодого покоління української нації справедливо відзначається багатьма сучасними українськими дослідниками. Зумовлено це, з одного боку, такими чинниками як радикальна соціально-політична трансформація суспільства, відновлення державності, відродження багатогранного культурно-історичного досвіду та традицій національного виховання, а з іншого – глобальною екологічною кризою, постійним зростанням захворювань наших співвітчизників, різким зниженням їх працездатності. Особливо виражене погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку і працездатності відзначається у дітей та молоді [1, с. 6].

Загальновідомо, що ефективним засобом збереження і вдосконалення фізичного здоров'я є здоровий спосіб життя (ЗСЖ). Питома вага ЗСЖ в ряді інших факторів, які визначають ризик для здоров'я, складає – 49-53%, зовнішнє середовище – 17-20%, охорона здоров'я, активна

медицина – 8-10%. Різні автори вказують на надзвичайну важливість позитивного впливу чинників ЗСЖ на рівень фізичного стану молоді.

Актуальність пропагування ЗСЖ стає ще більш наочною, якщо зважити на те, що за даними Міністерства охорони здоров'я України, серед школярів спостерігаються: функціональні відхилення в діяльності різних систем організму – у 50%, функціональні відхилення серцево-судинної системи – у 27%, нервово-психічні розлади – у 33%, захворювання органів травлення – у 17%, захворювання ендокринної системи – у 10% школярів. А за даними Міністерства освіти і науки України 36% учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я, 34% – нижче за середній, 23% – середній, 7% – вище середнього, і лише 1% – високий. Тому закономірно, що відхилення у стані здоров'я мають майже 90% студентів, понад 50% з них – незадовільну фізичну підготовку, близько 70% дорослого населення мають низький та нижчий, ніж середній, рівні фізичної підготовки [2, с. 12].

Причини зростання захворюваності учнів та студентів пов'язують із недоліками в системі шкільної та вищої освіти, з тими факторами навчальної діяльності, які призводять до перенапруження нервової системи й не створюють належних умов для задоволення потреб учнів у самопізнанні, самовдосконаленні й самореалізації [3, с. 33-35]. Відзначається, що нині на здоров'я молоді все помітніше впливають фактори, дія яких раніше була значно меншою. Інтенсивність дії факторів ризику зростає у підлітковому віці, зокрема це стосується зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження, інформаційного перевантаження, потягу частини підлітків до шкідливих звичок. Недоліки фізичного виховання і валеологічної безпорадності дітей і молоді неможливо подолати лише засобами спорту та фізкультурно-оздоровчої роботи. Економічно доцільніше для держави і людини вживати запобіжних заходів щодо збереження здоров'я за рахунок здорового способу життя [1, с. 19].

Молоді люди не дотримуються здорового способу життя перш за все тому, що не володіють достатніми знаннями і навичками з даного питання. В сім'ї, побуті, навчальних закладах, трудових колективах відсутні подібні добрі традиції, необхідні умови для цього, а найголовніше, що в масштабах країни немає істинного запиту на здорових людей. Зростання захворюваності пояснюється не лише впливом різних негативних чинників, а й недостатньою увагою до питань здорового способу життя дітей і дорослих [4, с. 83-87].

Формулювання цілей статті – обґрунтування актуальності проблематики впровадження ЗСЖ в Україні, яка визначається вкрай незадовільними основними соціально-демографічними показниками стану здоров'я населення.

Аналіз програм із фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл та ВНЗ свідчить про те, що вони в цілому спрямовані на вирішення завдань фізичного вдосконалення учнів та студентів. В той же час низький рівень рухової активності, невідповідність рівня їх підготовки контрольним нормативам з фізичного виховання, відсутність інтересу до занять фізичної культури, значні недоліки у створенні педагогічних умов, котрі не враховують специфіку підліткового та юнацького віку, гальмують процес формування здорового способу життя [6, с. 240-243].

Спрямовуючи зусилля на вдосконалення фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, варто виходити з того, що значущість цієї діяльності визначається не тільки необхідністю вирішення завдань фізичного виховання і зміцнення здоров'я, але й тим впливом, який зазначена діяльність здатна здійснити на моральний розвиток особистості, активізацію процесів самопізнання, самовдосконалення та самореалізації майбутніх фахівців.

Дослідники відзначають, що в Україні, на превеликий жаль, ще немає установки на здоров'я – засоби масової інформації все ще продовжують рекламувати шкідливі звички, мало уваги звертають на формування гармонійної, фізично і духовно розвиненої людини. Мало уваги приділяється питанням формування культури відпочинку і дозвілля, де б особливий наголос робився на його активних формах. Брак такої культури роблять молоду людину заручником непродуманого, не спланованого проведення вільного часу, штовхає до "вбивання" його біля комп'ютера, телевізора, алкоголем. Низька культура в суспільстві є причиною того,

що здоров'я не посідає першої сходинки в ієрархії цінностей наших співвітчизників. У нашій країні ще не виражена достатньою мірою позитивна мотивація здоров'я.

В умовах сьогодення актуалізується проблема формування свідомого ставлення особистості до власного здоров'я [2, с. 12].

Ставлення до здоров'я являє собою сукупність індивідуальних вибіркових зв'язків особистості з різними явищами оточуючої дійсності, які сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю особистості, а також відповідну оцінку індивідом свого фізичного і психічного стану, оптимально організовану самою людиною життєдіяльність, яка сприяє збереженню здоров'я, особистому розвитку, творчому функціонуванню. Підкреслюючи багатоаспектність проблеми здорового способу життя, виокремлюємо два основних вектори її дослідження – особистісний та соціальний. Перший орієнтує на формування установок особистості на здоровий спосіб життя, набуття знань, умінь і навичок, необхідних для реалізації цих установок; другий – на створення “екології середовища”, зокрема його природної, соціальної, культурної складових [5, с. 77].

Таким чином, очевидно, що заходи пропагування ЗСЖ серед молоді, насамперед, мають бути спрямованими на досягнення цілей особистісного вектору цієї проблеми, а саме – на формування установок особистості на здоровий спосіб життя, набуття знань, умінь і навичок, необхідних для реалізації цих установок.

Формування здорового способу життя в Полтавському коледжі нафти і газу Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка відноситься до напряму виховної роботи, до проведення якої залучені всі без винятку педагогічні працівники. В ході реалізації планів з виховної роботи регулярно проводяться заходи, спрямовані на популяризацію здорового способу життя серед учнівської молоді. Останнім часом спостерігається тенденція до урізноманітнення форм і методів проведення виховних заходів: поряд з традиційними виховними годинами, лекціями, бесідами все частіше зустрічаються інтерактивні методи [8, с. 20-23].

Сьогодні учні проходять через тяжке випробування абсолютною свободою щодо вибору поведінки і способу життя. Людина завжди опинялася перед вибором поведінки і способу життя, але сьогодні, в умовах вільної пропаганди тютюну, алкоголю, лібералізації сексуальних стосунків, поширення ВІЛ/СНІДу та наркоманії цей вибір часто робиться не на користь здоров'ю [6, с. 242].

Тому такою важливою є ділянка роботи спрямована на пропаганду здорового способу життя. У роботі психологічної служби навчального закладу діагностична робота передуює профілактичній і корекційній. Тому практичним психологом Полтавського коледжу нафти і газу було проведено анкетування для визначання основних факторів, які впливають на формування здорового способу життя учнівської молоді. Оскільки поняття здоровий спосіб життя включає різні аспекти, анкета містила питання, які дозволили дослідити ступінь включеності учнів у ведення здорового способу життя. До змісту анкети ввійшли питання, які стосувались рівня фізичної активності учнів, особистої гігієни, харчування, ставлення до тютюнопаління, алкоголю, наркотиків та готовності зробити особистий внесок в активну пропаганду здорового способу життя.

Зазначена анкета була розроблена нами для даного дослідження, оскільки існуючі методики дозволяють вивчати окремі сторони особистості, причому робити це досить глибоко. Нам же потрібне було загальне бачення факторів, які впливають на здоровий спосіб життя. В анкетуванні взяло участь 56 осіб віком від 16 до 19 років.

Дані, отримані в результаті анкетування, дали підстави сформулювати висновок про те, що проведення соціально-психологічних тренінгів позитивно позначиться на популярності здорового способу життя досліджуваних учнів. Для підтвердження наших висновків було розроблено комплекс тренінгових занять, спрямованих на свідоме формування навичок здорового способу життя.

Комплекс складався з чотирьох тренінгових занять тривалістю 45 хвилин кожне, які проводили куратори навчальних груп за підтримки психолога технікуму. Обмеженість тривалості заняття пояснюється специфікою навчально-виховного процесу в професійно-технічних навчальних закладах. Тематика тренінгових занять наступна:

1. Згуртування учнівського колективу (мета: створення атмосфери взаємної довіри, відкритості, толерантності).
2. Формування негативного ставлення до шкідливих звичок (мета: формування усвідомлення цінності здорового способу життя, визначення шкідливих звичок, негативний вплив шкідливих звичок на організм людини).
3. Інфекції, що передаються статевим шляхом (мета: формування навичок відповідальної поведінки).
4. Узагальнююче заняття (мета: узагальнення і систематизація знань, вмінь і навичок щодо ведення здорового способу життя; висновки учнів про переваги, які дає особисто їм здоровий спосіб життя; перспективи популяризації учнями здорового способу життя).

Після проведення комплексу тренінгових занять досліджуваних учнів було повторно проанкетовано. Порівняльний аналіз первинного і повторного анкетувань виявив наступні кількісні і якісні зміни. На запитання про спосіб проведення дозвілля учні в обох анкетах навели практично той же перелік захоплень, однак після проведення комплексу соціально-психологічних тренінгів перші місця учні віддали спорту і спілкуванню з друзями. Зріс відсоток учнів, які стали займатись спортом, причому досліджувані відмітили позитивний вплив занять спортом на стан свого здоров'я. Учні більш чітко виявляють негативне ставлення до алкоголю, тютюну, наркотиків. Зменшилась кількість учнів, які ствердно відповіли на запитання про вживання ними вищезазначених речовин. Серед досліджуваних учнів зросла престижність здорового способу життя.

Щодо джерел інформації, з яких учні беруть відомості про здоровий спосіб життя, то суттєвих змін не відбулося. До переліку найпопулярніших джерел увійшли: спілкування з друзями, Інтернет, виховні заходи, які проводяться в технікумі (дні інформації, виховні години), телебачення.

На запитання "Який із способів пропаганди здорового способу життя ви готові реалізувати особисто?" варіант відповіді "Проведення бесід, лекцій" обрала більша кількість учнів, ніж при первинному опитуванні; варіант відповіді "Участь у спеціалізованих громадських організаціях" обрала більша кількість учнів, ніж при первинному опитуванні; зменшилась кількість учнів, які при повторному опитуванні обрали варіант "Створення спеціалізованих сайтів, демонстрація відеоматеріалів".

Оскільки учні стали надавати перевагу методам пропаганди, які передбачають безпосереднє "живе" спілкування, то можна стверджувати, що, з точки зору досліджуваних, саме таке спілкування дозволяє найкраще усвідомити важливість здорового способу життя. Також на користь цього твердження свідчить характер ранжування відповідей на запитання "Нижче наведено якості активного пропагування здорового способу життя. Пронумеруйте їх в порядку важливості". Якщо при первинному анкетуванні на перше місце учні ставили відповідні знання, а бажанню змінити ситуацію відводили третє місце, то при повторному анкетуванні варіант відповіді "бажання змінити ситуацію" учні поставили на перше місце.

Виходячи з отриманих результатів дослідження, можна стверджувати, що соціально-психологічний тренінг є ефективним для усвідомленого розвитку здоров'язберігаючої компетентності учнів і може успішно використовуватись як основний засіб сприяння формуванню здорового способу життя.

Вивчення проблеми здорового способу життя серед учнівської молоді професійно-технічного навчального закладу дозволило виявити протиріччя між доступністю інформації про негативний вплив шкідливих звичок і ускладненістю процесу її інтеріоризації.

Проведене нами дослідження дозволило встановити, що суперечність між засиллям інформації і проблеми її сприйняття молоддю можна успішно вирішити шляхом проведення комплексу соціально-психологічних тренінгів. Результати дослідження свідчать, що соціально-психологічний тренінг є ефективним для усвідомленого розвитку здоров'язберігаючої компетентності учнів і може використовуватись як основний засіб сприяння формуванню здорового способу життя.

Очевидно, що в рамках обмеженого в часі і проведеного в одному навчальному закладі дослідження, неможливо охопити всі аспекти цієї складної проблеми. Перспективними темами для подальших досліджень можуть стати: вплив ЗМІ та реклами на формування здорового способу життя; роль суб'єктів навчально-виховного процесу у формуванні здорового способу життя учнів; роль окремих навчальних дисциплін у формуванні здоров'язберігаючої компетентності в учнів; підняти питання про введення годин психолога в професійно-технічних навчальних закладах; розробити цільові програми про здоровий спосіб життя; здійснювати моніторинг ведення здорового способу життя учнями професійно-технічних навчальних закладів.

Список використаних джерел

1. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту : методичні рекомендації / Г.В. Безверхня. – Умань : Вид-во УДПУ ім. П. Тичини, 2003. – 52 с.
2. Боян І.П. Педагогічні умови формування в школярів інтересу до фізичної культури / І.П. Боян. – К. : Знання, 1977. – 37 с.
3. Ведмеденко Б.Ф. Опыт формирования привычки к занятиям физической культуры / Б.Ф.Ведмеденко // Советская педагогика. – 1982. – № 2. – С. 33-35.
4. Гунько П. Ставлення студентської молоді до фізичної культури і спорту / П. Гунько // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі ФКиС. – Львів : НФВ “Українські технології”, 2003. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 83-87.
5. Дука А.Я. Воспитание интереса к занятиям физической культуры у подростков как путь формирования здорового образа жизни / А.Я.Дука // Материалы Всесоюзной научно-практической конференции “Физическая культура и здоровый образ жизни. Социально-экономические и организационно-управленческие проблемы физической культуры и спорта”. – М., 1990. – 124 с.
6. Кутек Т. Формування фізичної культури особистості як складова індивідуальної системи цінностей / Т. Кутек // Молода спортивна наука України. – 2005. – Вип. 9. – Т. 3. – С. 240-243.
7. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій / В.Нечаєв // Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 129-132.
8. Одайник В. Формування здорового способу життя у підлітків / В.Одайник // Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 20-23.
9. Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді / В. Підлісна, М. Гуска // Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 149-153
10. Сорока Г.І. Організація виховної роботи: планування, аналіз, методичне забезпечення / Г.І. Сорока – Х. : Вид. група “Основа”, 2006. – 128 с.

The article grounds the topicality of the problem of forming of conscious attitude towards healthy lifestyle in Ukraine which is determined by extremely unsatisfactory basic socially-demographic indicators of the population's state of health. Under the conditions of critical state of population's health, insufficient financing of the sphere of health care and its inefficient distributing (its greater part is used for treatment of illnesses, but not on the prophylaxis), the value of healthy lifestyle propaganda has been actualized.

The study of the problem of healthy lifestyle among the student youth of the vocational and technical educational establishments allowed to define the contradictions between the availability of the information about negative influence of harmful habits and the complexity of the process of its interiorization.

The conducted research allowed us to determine that the contradiction between the information and the problem of its perception by the youth may be successfully solved by means of the complex of social and psychological trainings. The results of the research prove the effectiveness of social and psychological trainings in conscious development of students' health saving competence, so they can be used as a basic means of forming healthy lifestyle.

Key words: topicality of the problem, socially-democratic indexes, propaganda, healthy lifestyle, student youth.

УДК 371(09)(477.8)

Леся Бодак
Lesia Bodak

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИХОВАННЯ У ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ О. МАКАРУШКИ

THEORETICAL-METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF EDUCATION IN O. MAKARUSHKO'S PEDAGOGICAL HERITAGE

У статті висвітлено погляди О. Макарушки (1867 – 1931) на зміст виховання української молоді. Розкрито цінності національного, фізичного та естетичного виховання, формування характеру. Аргументовано важливість проведення народних свят у школі, використання народних елементів з піснями та танцями, організації прогулянок та екскурсій за межами школи.

Ключові слова: українська молодь, національне виховання, фізичне виховання, естетичне виховання, О. Макарушка.

Теорія та практика виховання – важлива складова педагогічної освіти. Особливо актуальним є зміст виховання в умовах реформування системи освіти України. Формуючи нову освітню парадигму, важливо використовувати та враховувати історію і традиції української освіти, вітчизняної педагогічної думки. Події в історії України у першій третині ХХ ст. мають певну тотожність та спорідненість із сучасним освітнім процесом. Як тоді, так і сьогодні, гостро стоїть питання модернізації і реформування системи української освіти та виховання. Пріоритетним напрямом є формування громадянина Української держави як високоморальної особистості, яка плекає українські традиції, духовні цінності, володіє відповідними знаннями, вміннями та навичками, здатна реалізувати свій потенціал, сповідує європейські цінності, готова до виконання обов'язку захисту Батьківщини, її незалежності та територіальної цілісності України [5].

Виховання як педагогічна категорія була предметом дослідження українських педагогів початку ХХ ст. (П. Біланюк, М. Галушинський, В. Ільницький, М. Євшан, В. Кузьмович, О. Макарушка, І. Ющишин, Л. Ясінчук). Їхній педагогічний доробок та творча спадщина у радянську добу були несправедливо забуті. Демократичні перетворення часів незалежності спонукають сучасних дослідників відкривати маловідомі сторінки історії вітчизняної педагогіки початку ХХ ст. Ґрунтовні педагогічні розвідки про встановлення та розвиток шкільництва Галичини, дидактики, теорії і практики формування національної свідомості української молоді знайшли висвітлення у публікаціях Т. Завгородньої [1], І. Курляк [2], В. Стинської [6], Б. Ступарика [7], М. Чепіль [8] та ін. У них педагогічна спадщина О. Макарушки висвітлена