

УДК 613: 371. 13

*Любов Канішевська,*  
доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки  
Національного університету біоресурсів і природокористування України;  
*Роман Резник,*  
магістрант Національного університету біоресурсів  
і природокористування України

### **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ: ІСТОРИКО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ**

У статті розглянуто історико-педагогічні аспекти проблеми формування здорового способу життя майбутніх педагогів. Основна увага приділена аналізу наукових поглядів видатних педагогів минулого та сучасних науковців щодо ролі педагога у формуванні здорового способу життя вихованців. Поняття «формування здорового способу життя майбутніх педагогів» визначаємо як цілеспрямований педагогічний вплив, що сприяє формуванню свідомого ставлення особистості до проблем здоров'я і здорового способу життя, виробленню умінь і навичок, які стають регуляторами здоров'язберезувальної поведінки і дозволяють максимальною мірою зберігати і зміцнювати здоров'я у взаємозв'язку з різними сферами життєдіяльності.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, формування здорового способу життя, майбутні педагоги, історико-педагогічні аспекти.

В статье рассматриваются историко-педагогические аспекты проблемы формирования здорового образа жизни будущих педагогов. Основное внимание уделяется анализу научных взглядов выдающихся педагогов прошлого и современных ученых на роль педагога в формировании здорового образа жизни детей и молодежи. Понятие «формирование здорового образа жизни будущих педагогов» определяется как целенаправленное педагогическое влияние, способствующее формированию сознательного отношения личности к здоровью и здоровому образу жизни, выработке умений и навыков, которые становятся регуляторами здоровьезберегающего поведения и позволяют максимально сохранять и укреплять здоровье во взаимосвязи с разными сферами жизнедеятельности.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, формирование здорового образа жизни, будущие педагоги, историко-педагогические аспекты.

*The paper deals with historical and pedagogical aspects of the problem of forming healthy lifestyle of future pedagogues. The consideration is given to the*

*analysis of scientific views of prominent pedagogues of the past as well as contemporary ones on the role of a pedagogue in the process of forming a healthy lifestyle in students. Having analysed works by Ya. Komenskyi, I. Pestalozzi, K. Ushynskyi, A. Makarenko, V. Suhomlynskyi we can say that the following principles are common on the formation of healthy lifestyle of future pedagogues: the care about children's health is one of the main tasks of a school. It should become the focus of the organization of an academic and educational process; a teacher as a key figure of an academic and educational process at school should be trained to provide students with the opportunity to obtain academic material without interfering with their health; a teacher should be emulated in his students, when it comes to the issues of healthy lifestyle. We define the notion «the formation of healthy lifestyle in future pedagogues» as a task-oriented pedagogical impact which enhances an aware attitude of an individual to the healthy lifestyle and healthy problems, cultivates abilities and skills which become regulators of healthy lifestyle and help to keep and strengthen one's health in the living environment*

**Key words:** *health, healthy lifestyle, the formation of healthy lifestyle, future pedagogues, historical and pedagogical aspects.*

У сучасному суспільстві життя і здоров'я людини визначаються як найвищі цінності. Вони є показником цивілізованості, що відображає загальний рівень соціально-економічного розвитку суспільства, головним критерієм доцільності й ефективності всіх без винятку сфер державної діяльності (резолюція ООН № 38/54 від 1997 р.).

У Національній доктрині розвитку освіти [6] головними завданнями освіти визначаються: збереження та зміцнення здоров'я учнів та студентської молоді; формування свідомої орієнтації на здоровий спосіб життя, навичок дбайливого ставлення як до власного здоров'я, так і до здоров'я та життя інших; вмінь своєчасно приймати відповідальні рішення щодо запобігання шкідливих звичок. Навчання умінь та навичок здорового способу життя (ЗСЖ) спрямоване на забезпечення основних прав людини, включених до Конвенції про права дитини [3], особливо права щодо найвищого, якого можна досягти, стандарту здоров'я (стаття 24) та права на освіту задля здоров'я (статі 28 і 26).

Роль і значення здорового способу життя як основи якості життя студентської молоді у вихованні нової генерації громадян обумовлена, насамперед, потребами збереження здоров'я людини як найвищої суспільної цінності, а також визначається загрозливою тенденцією швидкого погіршення стану здоров'я населення України, зокрема здоров'я молодого покоління.

Сьогодні пріоритетність проблеми здоров'я пов'язана насамперед з різким погіршенням стану фізичного та психічного здоров'я молодого покоління, що призводить до зниження його працездатності.

На думку дослідників, у вищі навчальні заклади вступає молодь, з достатньо низьким рівнем здоров'я і фізичної підготовки, понад 40 % з них мають хронічні захворювання. Їх вступ до вищого навчального закладу супроводжується високим рівнем захворюваності органів зору, систем кровотворення і травлення, патології опорно-рухового апарату, відхилень з боку ЦНС. Все це негативно відбивається на ефективності навчального процесу, а у подальшому обмежує їх професійну діяльність. У зв'язку з цим першочерговим завданням системи освіти є пошук шляхів збереження і зміцнення здоров'я молоді, формування відповідального ставлення до власного здоров'я як до найвищої особистісної і суспільної цінності.

Дослідження філософів, педагогів, соціологів, психологів, медиків та передовий педагогічний досвід навчальних закладів України та ближнього зарубіжжя присвячені вивченню проблем фізичного, гігієнічного, валеологічного, екологічного виховання та формування здорового способу життя дітей і молоді. Зокрема, це праці філософів (А. Бойко, А. Здравомислова, В. Крючкова, І. Ларіонової, І. Смирнова, Л. Сущенко та інші); психологів (І. Кона, О. Леонтєва, Н. Максимової, Г. Нікіфорова та інші); медиків (М. Амосова, І. Брехмана, М. Гончаренко, А. Лисицина, А. Хрипкової та інші).

Педагогічні аспекти проблеми формування здорового способу життя, здоров'я дітей та учнівської молоді стали предметом наукових пошуків (М. Зубалія, О. Жабокрицької, С. Кириленко, С. Лапаєнко, С. Омельченко, С. Свириденко, Т. Шаповалової, І. Ящук). Пошук шляхів покращення здоров'я студентської молоді постійно знаходяться в центрі уваги вчених та практиків, які працюють у системі вищої освіти (Г. Апанасенко, Н. Баженова, О. Дубогай, С. Канішевський, В. Околелова, І. Смолякова, С. Присяжнюк, Р. Раєвський, В. Сорокіна, Л. Сущенко, М. Філіппов та інші).

Мета статті – здійснити історико-педагогічний аналіз проблеми формування здорового способу життя майбутніх педагогів.

У педагогіці загально визнаним є положення про визначальну роль впливу особистості педагога на дитину. Серед найважливіших професійних якостей педагога – високий рівень знань основ здоров'я. Тому актуальним є питання про дотримання майбутніми педагогами здорового способу життя на основі мотивації на збереження і зміцнення власного здоров'я.

Однак, практика свідчить, що сучасні випускники педагогічних вузів недостатньо підготовлені до реалізації суспільно важливого завдання – виховання здорового покоління, не здатні організувати навчально-виховний процес на основі здоров'язбережувальних освітніх технологій, мало дбають про власне здоров'я, не дотримуються здорового способу життя. Встановлено, що до 70 % студентів вищих навчальних закладів практично не використовують у своїй життєдіяльності або використовують неефективно такі важливі компоненти здорового способу життя, як:

раціональна праця, раціональне харчування, раціональна рухова активність, відмова від шкідливих звичок, а це суттєво знижує резервні можливості їх організму (Р. Раєвський, С. Канішевський та інші).

Значною мірою це зумовлено тим, що майбутні учителі не усвідомлюють професійної і особистісної значущості опанування змістом майбутньої професійної діяльності, важливим складником якої є набуття знань і досвіду власної життєдіяльності на засадах здорового способу життя.

Для з'ясування особливостей формування здорового способу життя у майбутніх педагогів звернемося до праць класиків педагогічної думки, у яких найбільш повно розкривається роль педагога у збереженні здоров'я молодого покоління.

Проблема моральної відповідальності вчителя щодо гігієнічного і фізичного виховання молоді, формування у вихованців норм і правил здорового способу життя знайшла відображення у педагогічній спадщині Я. Коменського. Один з законів «добре організованої школи», які він розробив, проголошує «...розвиток помірності і тверезості, а тому – здоровий і бадьорий дух буде лежати на обов'язках всіх учителів. Учителі мусять турбуватися про те, щоб бути для учнів у їжі і одязі зразком простоти, у діяльності – прикладом бадьорості і працелюбства, у поведінці – скромності і благочестя» [2, с. 122]. Видатний педагог наголошував, що вчитель і школа зобов'язані захищати своїх вихованців від хвороб і нещасних випадків. Виняткове значення, на його думку, мають анатомічні, фізіологічні, медичні знання учителя для того, щоб формувати уявлення учнів про нормальний стан організму і причині його порушення [6, с. 9].

Численні приклади зацікавленого ставлення до здоров'я дитини і шляхів його формування знаходимо у літературній спадщині видатного педагога-мислителя XVIII ст. І. Песталоцці [3].

Засобами збереження і зміцнення здоров'я своїх вихованців І. Песталоцці вважав фізичні вправи, оздоровчі ігри та загартування. Педагог обґрунтовував рекомендації щодо збереження здоров'я вихованців на фактичних результатах, тобто на стані здоров'я, росту і силах дітей. На думку педагога, турбота про здоров'я дітей виявляється у любові до них, а любов – у діяльності. У процесі підготовки майбутніх вчителів, вважав І. Песталоцці, має бути засвоєна не лише техніка викладання свого предмета, але й відповідні вміння у сфері виховної роботи, включаючи гігієнічну і фізичну культуру [2, с. 6].

Розв'язання основних завдань фізичного виховання знайшло відображення у педагогічній спадщині К. Ушинського, який надавав цьому процесу педагогічного спрямування, визначив роль природничого циклу у його реалізації. Особливою його заслугою є наукове розроблення теорії і практики фізичного виховання як одного із складників здорового способу життя. Цікавим напрацюванням педагога було обґрунтування педагогічних

основ виховання звичок і навичок, корисних для здоров'я [12].

Важливим є ставлення К. Ушинського до включення у підготовку вчителя знань про людину, її здоров'я та шляхи його збереження. Він вважав, що сприяти розвитку мистецтва виховання можна лише завдяки поширенню між вихователями різноманітних антропологічних знань, що дасть їм можливість критично ставитись до медичних порад [12, с. 262–267].

Вагомий внесок у розвиток уявлень щодо формування здорового способу життя зробили педагоги-класики А. Макаренко [5], В. Сухомлинський [8].

Свої погляди, міркування з питань формування здорового способу життя А. Макаренко висловив у різноманітних наукових працях, в усних доповідях, документах, публіцистичних статтях та художніх творах. Визначаючи головні завдання школи, А. Макаренко виходив з того, що потрібно виховати здорове покоління, спроможне свідомо, енергійно й успішно брати участь у побудові нового суспільства. Стратегічними напрямками оздоровлення вихованців були визначені санітарно-гігієнічна просвіта, профілактика шкідливих звичок, основних соматичних захворювань, формування навичок особистої гігієни і здорової життєдіяльності [5].

Суттєвою ознакою здорового способу життя, на думку А. Макаренка, є виховання культури емоцій. Важливим засобом формування здорового способу життя А. Макаренко вважав залучення вихованців до діяльності, яка б стверджувала загальнолюдські позиції у ставленні до власного здоров'я як великої цінності. У розумінні А. Макаренка здоровий спосіб життя є умовою і результатом виховної роботи. Так, тверезий спосіб життя він зумів зробити нормою для колишніх безпритульних, котрі з дитинства були обтяжені шкідливими звичками [5].

Постійна і послідовна турбота про здоров'я учнів як невід'ємна складова навчально-виховного процесу була принципово важливою для В. Сухомлинського [8]. У його працях «Сто порад учителю», «Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості», «Серце віддаю дітям» подаються основи раціонального харчування, дотримання режиму праці та відпочинку для попередження перевтоми, інші питання оздоровлення дитини.

Заслуговують на увагу погляди В. Сухомлинського щодо ролі педагога у збереженні і зміцненні здоров'я дітей. Пріоритетними завданнями виховання у школі, вважав педагог, має бути охорона здоров'я дітей, їх фізичний і психічний розвиток, профілактика дитячих неврозів. Особливо значущим, на його думку, є набуття знань у вищому навчальному закладі про дитячий організм, здоров'я дитини, причини її хвороб [8].

Проблема формування здорового способу життя майбутніх педагогів

набуває особливого значення, оскільки вони мають готувати себе до професії, успіх самореалізації у якій буде визначатися як фаховою обізнаністю, так і психічним та фізичним благополуччям, ставленням до власного здоров'я та здоров'я своїх вихованців.

Специфіка праці педагога висуває високі вимоги до здоров'я фахівця. Особливе місце у цілісному процесі формування майбутнього педагога належить збереженню і зміцненню його здоров'я. Це обумовлює необхідність підготовки учителя, для якого принципи здорового способу життя мають стати власними життєвими принципами і принципами професійної діяльності. Внаслідок цього зростають вимоги до адаптаційних здібностей організму, рівня здоров'я і його ресурсів, адаптації до нових факторів, специфічних для вищої школи.

Теоретичні основи формування здорового способу життя студентів педагогічних ВНЗ сформульовані в працях В. Бобрицької [1], Г. Митяєвої [4], І. Смолякової [9], В. Сорокиної [10]. По-різному трактуючи підходи щодо вирішення цієї проблеми і основні поняття «здоров'я» і «здоровий спосіб життя», дослідники наголошують на розумінні необхідності формування здорового способу життя студентів як чинника підвищення ефективності їх професійної підготовки. Основні шляхи практичного вирішення цієї проблеми розглядаються з позиції раціонального використання засобів фізичного виховання в якості основного інструмента фізичного, психічного і морального оздоровлення студентів у сукупності із системою їх професійної підготовки.

Реалізація названих завдань у першу чергу залежать від того, як ставляться майбутні педагоги до здорового способу життя, наскільки глибоко усвідомлюють важливість і необхідність здорового способу життя для професійного становлення, перспектив подальшої педагогічної діяльності, тобто від характеру мотивації, яка визначає прагнення їх до здорового способу життя. Провідними у цій галузі залишаються суперечності між постійно зростаючими вимогами щодо професійної підготовки майбутніх педагогів як організаторів здорового способу життя у школі, і сучасним становленням формування умінь і навичок здорового способу життя студентів у педагогічних вищих навчальних закладах [11].

На особливу увагу заслуговує дослідження В. Бобрицької, яка розробила науково-теоретичні основи формування готовності студентів вищих навчальних закладів до організації здорової життєдіяльності, встановила роль природознавчої освіти як складника у реалізації соціального запиту щодо виховання здорового покоління, запропонувала модель формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі професійної підготовки [1, с. 367–372].

В теоретичному аспекті визначена проблема торкається обґрунтування структурних компонентів здорового способу життя і компонентів в структурі готовності студентів щодо засвоєння і дотримання

здорового способу життя у майбутній професійній діяльності. В практичному аспекті ця проблема полягає у визначенні змісту, засобів і методів професійної підготовки майбутніх педагогів, у якій усвідомлення студентами цінності здорового способу життя поєднується з формуванням у них професійно значущих особистісних якостей.

Серед найважливіших професійних якостей педагога науковці відзначають високий рівень знань основ здоров'я, володіння формами і методами формування здорового способу життя у вихованців. Актуальним є також питання щодо дотримання педагогами здорового способу життя, позитивного ставлення до власного здоров'я, що дозволить їм бути прикладом для своїх вихованців.

Аналіз праць видатних педагогів Я. Коменського, І. Песталоцці, К. Ушинського, А. Макаренка, В. Сухомлинського дозволяє стверджувати, що спільними для них є наступні положення щодо формування здорового способу життя майбутніх педагогів:

– турбота про здоров'я дітей є одним з основних завдань школи, розв'язанню якого має сприяти вся організація навчально-виховного процесу;

– учитель як ключова фігура навчально-виховного процесу в школі повинен мати такий рівень професійної підготовки, яка б давала змогу забезпечити учням оволодіння відповідним обсягом навчального матеріалу без шкоди для здоров'я;

– учитель має бути прикладом для наслідування, зокрема у питаннях дотримання здорового способу життя.

Поняття «формування здорового способу життя майбутніх педагогів» визначається як цілеспрямований педагогічний вплив, що сприяє формуванню свідомого ставлення особистості до проблем здоров'я і здорового способу життя, виробленню умінь і навичок, які стають регуляторами здоров'язберезувальної поведінки і дозволяють максимальною мірою зберігати і зміцнювати здоров'я у взаємозв'язку з різними сферами життєдіяльності.

Подальшого вивчення і розвитку потребують питання оптимізації форм і методів формування у майбутніх педагогів стійкої спрямованості на здоровий спосіб життя.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів: Монографія / Валентина Іванівна Бобрицька. – Полтава : ТОВ «Поліграфічний центр «Скайтек», 2006. – 432 с.
2. Коменский Я. А., Локк Д., Руссо Ж.-Ж., Песталоцци И. Г. Педагогическое наследие / сост. В. М. Кларин, А. Н. Джурицкий. – М. : Педагогика, 1989. – 416 с.
3. Концепція ООН про права дитини. – К. : Столиця, 1997. – 32 с.

4. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Анна Михайловна Митяева. – М. : Академия, 2008. – 192 с.
5. Макаренко А. С. Методика виховної роботи / Антон Семенович Макаренко. К. : Рад. Школа, 1990. – 336 с.
6. Національна доктрина розвитку освіти: затв. Указом Президента України від 27 квіт. 2002 р. № 347 // Освіта. – 2002. – 24 квітня – 1 травня (№ 26). – С. 2
7. Омельченко С. О. Теоретичні та методичні основи взаємодії соціальних інститутів суспільства в формуванні здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: спец. : 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / Світлана Олександрівна Омельченко. – Луганськ, 2008. – 46 с.
8. Сухомлинський В. О. Вибрані пед. твори: у 5-ти т. / Василь Олександрович Сухомлинський. – К. : Радянська школа, 1977. – Т. 3. – 638 с.
9. Смолякова І. Д. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. : 13.00.02 «Теорія і методика навчання» / Ірина Дмитрівна Смолякова. – Київ, 2010. – 20 с.
10. Сорокина В. М. Формирование у студентов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности: дис... канд. пед. наук: спец. : 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Вера Михайловна Сорокина – Волгоград, 2010. – 28 с.
11. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини як об'єкт соціального пізнання: дис... канд. філософських наук: спец. : 09.00.03 «Історія філософії» / Людмила Петрівна Сущенко. – Запоріжжя, 1997. – 105 с.
12. Ушинський К. Д. Проект учительської семінарії / Костянтин Дмитрович Ушинський. – Твори: В 6-ти т. – Т.1. – К. : Рад. школа, 1954. – С. 242–267.