

*Л.С. Бордун, Г.М. Джусь, Л.М. Корінчак*

*викладачі кафедри валеології,*

*Уманський державний педагогічний*

*університет імені Павла Тичини*

## **ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*У статті проаналізовано основні педагогічні проблеми збереження здоров'я школярів та студентської молоді, профілактики шкідливих звичок, статевого виховання. Обґрунтовано передумови покращення стану здоров'я підростаючого покоління.*

*The article deals with the problem of rational use of physical exercises in educational and labour activity of students. Special attention is paid to the specific ways of solving this problem taking into account age psychological and physiological peculiarities of pupils and students. The results of the experiment have proved that intensively normal physical load has positive influence on the level of mental activity, averts overtiredness and improves students' general state.*

Найвища цінність суспільства – людина, її життя і здоров'я. Проте з кожним роком виникає все більше факторів, що негативно впливають на життєдіяльність людей.

У результаті численних досліджень учені дійшли висновку, що серед чинників, від яких залежить здоров'я людини, котра проживає в цивілізованій країні в умовах миру, за відсутності природних катаклізмів, приблизно 20-22 % припадає на екологічні та соціальні чинники, 20-22 % – на спадковість і генетичні порушення, 8-10 % – на розвиток медицини і якість медичного обслуговування та охорони здоров'я, а близько 50 % припадає на спосіб життя людини, на її ставлення до власного здоров'я, тобто дотримання певних правил, що стосуються режиму рухової активності, харчування, нормальних стосунків у сім'ї та в побуті, усунення шкідливих

звичок та запобігання їхньому формуванню. Зрозуміло, що більшість чинників, котрі негативно позначаються на стані здоров'я, значною мірою залежить від самої людини [2]. На превеликий жаль, більшість населення не приділяють власному здоров'ю належної уваги: палять, уживають наркотичні речовини та алкоголь, мало займаються фізичними вправами, нераціонально харчуються. Результат один – втрачається здоров'я.

Політичні і соціальні зміни, що відбуваються в Україні і в усьому світі, зумовлюють необхідність змін і в галузі освіти, у підготовці підростаючого покоління до повноцінного життя в умовах, що змінюються. Однією з цілей Національної програми патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку і зміцнення моральних засад суспільства є збереження повноцінного фізичного розвитку дітей і молоді.

Молодь нашої країни формується в складних умовах економічних та політичних суперечностей, невірноваженості соціальних процесів, криміногенності суспільства. Спостерігається тенденція до загострення соціально-економічних, психолого-педагогічних та медико-біологічних факторів, які детермінують деструктивну поведінку неповнолітніх. Це свідчить про зниження самоцінності людського життя, нівеляцію духовних цінностей, перекручення понять совісті і моральності, що не може не хвилювати вчителів, вихователів, педагогів, адміністраторів та керівників усіх рівнів системи освіти.

Державна політика в галузі вищої освіти спрямована на забезпечення здоров'я молоді в усіх її складових, але пріоритетним завданням вищої освіти є навчання людини відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих індивідуальних і суспільних цінностей. Це здійснюється через оптимізацію режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору, залученню до занять фізкультурою і спортом усіх учасників навчально-виховного процесу вищих навчальних закладів України.

Робота щодо формування здорового способу життя доволі об'ємна і клопітка. Перед вищими навчальними закладами, всією освітньою галуззю стоять завдання, які неможливо вирішити мимохідь. Необхідне створення єдиної для всієї освітньої мережі України системи щодо формування здорового способу життя, запровадження єдиних державних стандартів освіти з безпеки життєдіяльності, узгоджених між собою і за освітніми рівнями програм для середньої та вищої школи з предметів «Основи здоров'я і фізична культура», «Основи медичних знань», «Валеологія», «Основи

безпеки життєдіяльності», «Цивільна оборона».

Метою напрямку виховної роботи «формування здорового способу життя» є забезпечення охорони і зміцнення здоров'я дітей і молоді, формування фізичних здібностей особистості, гармонії тіла і душі; виховання потреби в регулярних заняттях фізичною культурою і дотриманні режиму дня, у володінні санітарно-гігієнічними знаннями і навичками; утвердження здорового способу життя, формування вміння правильно поводитись у критичних життєвих ситуаціях і надавати необхідну допомогу собі та оточуючим; використання історичного національного досвіду здорового способу життя, самовдосконалення тіла і духу [1].

Формуванню здорового способу життя як педагогічної системи, інтеграції педагогічних впливів у вищих навчальних закладах заважають сприйняття значною частиною молоді всякого виховного впливу як прямого зазіхання на свободу особистості, вузька спеціалізація і роз'єднаність викладачів-предметників. До того ж традиційно склалася ситуація, що вищі навчальні заклади більше уваги приділяють наданню теоретичних знань або формуванню професійних навичок, аніж вихованню.

На жаль, феноменом сьогоденського життя є зміщення віку демонстративної неслухняності з інфантильною мотивацією, відкиданням будь-яких виховних впливів на раннє повноліття – 16-18 років – студентський вік. Це вказує на певні фундаментальні зміни у взаємовідносинах «молода людина – держава». Девіантна поведінка поступово стає нормою. Наркоманія, надмірне вживання алкоголю, сексуальні ексцеси як протидія «дорослій» культурі (а іноді – як слідування «телевізійній» культурі) становлять загрозу життю молодої людини, завдають значної шкоди здоров'ю держави. Лише за останні роки кількість алкогольних отруєнь серед молоді зросла більш ніж на 60 %, важких наркотичних і токсичних (у токсикоманів) – більш ніж на 90 % [5].

З великою вірогідністю можна припустити, що ці інфантильні дії є реакцією молодого покоління на соціальне відчуження, що проявляється у вигляді соціально-економічних обмежень, починаючи з народження і закінчуючи 23-24 роками, яке проходить кожна дитина, підліток, молода людина. Звичаї реального оточення, умовні цінності підлітково-молодіжної субкультури – сучасні орієнтири значної частини молоді – не відповідають запитам суспільства. Тому пріоритет здоров'я над іншими цінностями нашого життя повинен закладатися у свідомості людей з дитинства. Школа з її можливостями впливу на дітей і суспільство в цілому, а також вчитель, не

залежно від того, який предмет він викладає, з його авторитетом і знаннями повинен стати прикладом здорового способу життя для учнів, формувати в них дбайливе ставлення до здоров'я. Адже від вихователя в дитсадку і вчителя в школі, які контактують з дітьми саме тоді, коли формується свідомість і закладається, значною мірою, здоров'я людини, залежатиме майбутнє українського народу.

Саме на усвідомленні значення підготовки вчителя в справі збереження і зміцнення здоров'я дітей спрямована робота кафедри валеології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Виховна робота з формування здорового способу життя в університеті проводиться відповідно до державної національної програми «Освіта» (Україна XXI ст.), Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації» на 2002-2011 рр., Указу Президента України «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян», довгострокової програми поліпшення становища жінок, сім'ї, охорони материнства і дитинства, програми імунопрофілактики, національних програм «Фізичне виховання – здоров'я нації» та «Молодь України» тощо. У цих державних документах накреслено орієнтири діяльності педагогічних колективів навчальних закладів у системі виховання.

Напрямки роботи з формування здорового способу життя у студентської молоді можуть бути різними: аудиторна робота викладача і студентів, робота в позааудиторний час. Обидва ці напрямки мають велике значення у формуванні здорового способу життя. Але виховна і освітня робота як доповнення за межами аудиторії, забезпечує актуалізацію теоретичних знань студентів, спрямовує їх в практичну площину, привертає увагу студентів до найгостріших соціальних проблем, формує їхню соціальну зрілість, розвиває пізнавальний інтерес, виховує професійну направленість, сприяє розвитку мислення, дає можливість реалізувати свої здібності. Науково-практичні конференції є цікавою формою навчання і студенти з великим бажанням беруть участь у них, що ще раз підкреслює зацікавленість та небайдужість молоді до сьогодення. Викладачі кафедри валеології мають певний досвід роботи з молоддю з формування здорового способу життя і запобігання шкідливих звичок та асоціальної поведінки.

Однією з найболючіших проблем є розповсюдження наркоманії у молодіжному і підлітковому середовищі. Наркоманія – це не тільки відхилення від соціальної норми поведінки, а й хвороба, яка зумовлює масову бездуховність, зубожіння та фізичне знищення людини. Вживання

наркотиків, крім психічної та фізичної залежності, призводить до порушення життєдіяльності всіх внутрішніх органів та соціальної деградації молоді людини. Саме це складає найбільшу небезпеку для здоров'я та життя людини.

Тривожить те, що в Україні за останні роки утворилися об'єктивні передумови для поширення цього негативного явища: з'явилася можливість достатньо вільно перетинати кордони, збільшився обсяг інформаційної продукції у засобах масової інформації, які тим чи іншим чином рекламують вживання наркотиків, зріс рівень безробіття серед населення. Кількість осіб, які вдаються до вживання наркотиків та психотропних речовин, зростає з року в рік. Як свідчить оперативна інформація та соціологічні дослідження, серед підлітків та молоді від 14 до 20 років майже кожен третій хоча б раз вживав наркотики. Співставлення статистичних даних свідчить про те, що підлітки зловживають наркотиками в 4,5 рази частіше, ніж усе населення [3].

Боротьба з наркоманією полягає в профілактиці і лікуванні. Первинна профілактика – утвердження здорового способу життя молоді особи і суспільства в цілому. З поширенням серед молоді вживання наркотичних речовин тісно пов'язане розповсюдження ВІЛ-інфекції (СНІДу). Протягом останнього часу Україна за темпами зростання кількості ВІЛ-інфікованих посідає одне з провідних місць у Східній Європі. За статистичними даними Українського центру профілактики і боротьби зі СНІДом в Україні на сьогодні лише офіційно зареєстровано більше 40 000 ВІЛ-інфікованих. Найбільш уразливою віковою категорією є молодь 15-29 років, до якої належить кожен другий ВІЛ-позитивний. Тільки за три місяці 2007 року зареєстровано 4510 випадків інфікування ВІЛ у тому числі 791 у дітей віком до 14 років. Діагноз СНІД за цей період встановлено 42 дітям. Залишається високий відсоток передачі інфекції від матері до дитини – 16,4 %, кількість ВІЛ-інфікованих вагітних жінок продовжує зростати.

СНІД – хвороба підступна. Вона може не подавати ніяких ознак своєї присутності в організмі тривалий час, а потім нанести смертельний удар. Ця хвороба знищує тіло і душу. Сприятливе середовище для поширення СНІДу сексуальна розпуста, наркоманія, проституція. СНІД – єдине епідемічне захворювання людини з тривалим періодом від моменту зараження до виникнення перших клінічних проявів (до 15 років і більше). Виникнення СНІДу тісно пов'язане з інтимною сферою життя людей. Обізнаність у питаннях статевих відносин набуває особливої актуальності у зв'язку з розповсюдженням СНІДу. При підготовці занять з профілактики СНІДу в

межах програми статевої освіти, слід звертати увагу на формування у підлітків та молоді відповідальності за статеве життя. Тому в роботі з профілактики СНІДу слід робити акцент на практичне використання знань про фактори ризику передачі ВІЛ-інфекції. Суттєвим недоліком статевого виховання молоді є відсутність уміння обговорювати між партнерами використання засобів контрацепції, ризик венеричних захворювань та СНІДу.

За всіх часів, у всіх народів підростаючому поколінню передавалися знання про устрій родинного життя, особливості виконання подружніх і батьківських ролей. Статеве виховання – процес, спрямований на вироблення якостей, рис, властивостей, а також настанов особистості, що визначають необхідне суспільству ставлення людини до представників іншої статі. Мета статевого виховання полягає в тому, щоб сформувати в дітей та підлітків правильне розуміння суті моральних норм і настанов у сфері взаєностосунків статей, потреба керуватися ними у всіх сферах діяльності, що визначатиме високий рівень духовного й фізичного здоров'я громадян нашої країни.

У сучасних умовах викликає серйозне занепокоєння зростання дефіциту освіченості учнівської молоді в питаннях сексуальної поведінки, її кримінальних наслідків. Акселерація, автономність дозвілля підлітків та юнацтва, інтенсивність їхніх контактів актуалізували чимало педагогічних проблем. Найпекучіша з них – зниження віку початку неповнолітніми статевого життя, що супроводжується зростанням кількості випадків штучного переривання вагітності, розширенням діапазону венеричних захворювань, появою серед школярів матерів одначок. Тривожна статистика насильств, скоєних неповнолітніми на сексуальному ґрунті.

Тривалий час формуванню здатності людини усвідомлювати власне «я» і вимоги до себе як до представника певної статі приділялось дуже мало уваги. Оволодіння підростаючим поколінням нормами взаємин з представниками іншої статі, підготовка молоді до взаємних стосунків, створення родини та виховання дітей як проблеми статевої соціалізації людини часто залишаються в тіні. Мовляв, спрацюють природні інстинкти. Час довів необхідність посилити увагу до статевої освіти та виховання молоді.

Хоча тенденція загострення сексуальних проблем молоді характерна для більшості європейських держав, її негативні наслідки в Україні підсилюються відсутністю системи статевої просвіти та виховання дітей. Відомо, що статєва просвіта дітей та юнацтва не отримує належного педагогічного спрямування, тому випускники шкіл вступають у доросле

життя здебільшого неосвіченими в питаннях етики, фізіології та гігієни статевих контактів. Гостра нестача науково-популярної літератури для дітей та юнацтва, яка акцентувала б увагу на питаннях статі, шлюбу, негативно позначаються на засвоєнні учнями нормативів статевої поведінки, самовизначенні особистості в складних питаннях міжстатевого спілкування [4].

За умов перебудови освіти слід педагогічно спрямовувати процес статевого виховання особистості, що вимагає створення певної системи, яка охоплює як безпосередній, так і опосередковані впливи на формування статевої свідомості дитини, координацію діяльності різних дитячих закладів і соціальних інститутів.

Зважаючи на наявні проблеми, головними завданнями в статевому вихованні дітей мають стати:

- відновлення і збагачення в суспільстві взірців чоловічої і жіночої поведінки, сфер їхньої реалізації, які є основним джерелом статевої ідентифікації, формування свідомості хлопчиків і дівчаток;
- урізноманітнення джерел і механізмів засвоєння статевих моделей чоловічої і жіночої поведінки в межах навчально-виховного процесу;
- кожний період навчання і виховання дитини має стати сходинкою у розвитку психо-фізичних якостей, здібностей і навичок, необхідних для успішного виконання статевих ролей особистості в родинному і суспільному житті;
- піднесення педагогічної культури батьківської сім'ї є завданням статевого виховання учнів, оскільки первинна статевіа соціалізація дитини здійснюється через механізм емоційної ідентифікації з дорослими представниками своєї статі. Низький рівень педагогічної культури батьків нерідко призводить до соціальної дезадаптації у виконанні статевих ролей.

Зміст статевої освіти ґрунтується на таких принципах: об'єктивність, правдивість, науковість у висвітленні всього спектру питань, пов'язаних з репродуктивною функцією людини, інтимними стосунками. Роз'яснення складних для розуміння питань має впливати із засадничих законів природи і суспільства, перебувати в гармонії з ними. Продовження роду – це основний закон життя. Без нього був би неможливий не лише розвиток людського суспільства, але й саме його існування.

Виховання з урахуванням статевої належності охоплює знання специфічних для чоловічої статі інтересів і нахилів; особливостей реакцій на впливи, в тому числі й педагогічні; специфіки поведінки в різних ситуаціях

взаємного інтересу, який виявляють хлопчики й дівчатка, юнаки та дівчата; їхніх особливостей – і загальностатевих і вікових та індивідуальних.

Збереження і зміцнення здоров'я, культ здорового способу життя мають повсякчас перебувати під пильною увагою громадськості, а особливо педагогічних кадрів. Тільки продуманими злагодженими спільними систематичними діями ми зможемо розв'язати складну, але почесну проблему – дати державі здорових громадян.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л., Попкова Л.А. Валеологія як наука // Валеологія. – 1996. – № 1. – С. 4-9.
2. Войтенко В.П. Здоров'я здорових. – К.: Здоров'я, 1991. – 24 с.
3. Волошин П. Підліткова наркоманія – загроза майбутньому // Директор школи. – 2002. – № 3. – С. 7.
4. Говорун Г.В. Вихователю про психологію та педагогіку сексуального розвитку дитини. – К., 1996. – 165 с.
5. Личко А.Е., Бетенський В.С. Подростковая наркология. – Л.: Медицина, 1991. – 304 с.