

для здійснення просвітницької роботи, фандрайзингу; 3) студенти-учасники турнірів. Термін реалізації проекту: 1 рік.

Очікувані результати:

1. Організація змістовного довілля студентів НПУ імені М.П. Драгоманова шляхом участі в роботі клубу ВМГО «Дебатна Академія».

2. Засвоєння знань, умінь і навичок ділового конструктивного спілкування для майбутньої професійної діяльності.

3. Розширення кола спілкування студенської молоді на всеукраїнському рівні, обмін здобутими досягненнями у дебатній сфері.

4. Отримання знань з розгалужених сфер діяльності суспільства.

Дебати не передбачають вироблення єдиної пропозиції, а дозволяють кожному розглянути проблему з різних сторін та зробити свої власні висновки.

Годлевська Д. Н.

Института социальной работы и управления
Национального педагогического университета им. М.П. Драгоманова,
Киев, Украина

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ: СОДЕРЖАНИЕ, СТРУКТУРА, СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования здорового образа жизни подрастающего поколения Украины как одна с актуальных проблем современности. Определяется содержание и структура здорового образа жизни молодежи, пути решения данной проблемы.

Ключевые слова: здоровье, молодежь, здоровый образ жизни, структура здорового образа жизни, формирование здорового образа жизни молодежи.

Godlevska D. N.

Institute of Social Work and Management
The National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov,
Kiev, Ukraine

FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF YOUTH: CONTENTS, STRUCTURE, CURRENT TRENDS AND REALIZATION WAYS

Abstract. In the article the problem of formation of healthy lifestyle of Ukrainian younger generation is considered. The contents and structure of healthy lifestyle of youth, solution of this problem are defined.

Keywords: health, youth, healthy lifestyle, healthy lifestyle structure, formation of a healthy lifestyle of youth.

За своєю практичною значущістю проблема здоров'я людини вважається однією з найскладніших і актуальних проблем сучасної цивілізації.

Серед причин науковець Т. Бойченко називає, зокрема, неспроможність сучасної медицини зупинити зростання хронічних хвороб цивілізації, катастрофічне зменшення резистентності організму людини до патогенних факторів довкілля, відсутність у свідомості людей світоглядно-конструктивної основи щодо постійної турботи про своє здоров'я і процвітання суспільства та природи, власні психологічні проблеми, пов'язані з індивідуальним здоров'ям, здоровим способом життя людини, її станом самосвідомості тощо [3].

Всесвітня організація охорони здоров'я визначила, що здоров'я людини – це не тільки відсутність хвороб, фізичних та психічних вад, а стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя [4].

На сьогодні українські науковці О. Вакуленко, О. Дубогай, Л. Сущенко акцентують увагу на цілісному погляді на здоров'я, яке інтегрує чотири його складові: фізичну, психічну, духовну, соціальну. Показниками *фізичного здоров'я* є індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, досконале (за нормою) фізіологічне функціонування організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівень фізичного розвитку органів і систем організму. Показники *психічного здоров'я* – індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з цілей, потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, уяви, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей людини. Показниками *духовного здоров'я* є духовний світ особистості, сприйняття духовної культури людства, освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда. *Соціальне здоров'я* пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда з структурними одиницями соціуму (сім'єю, організаціями), з якими створюються соціальні зв'язки: праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо [9].

Саме тому у наш час досить гостро постає потреба у розробці та запровадженні конкретних дій, спрямованих на покращення здоров'я.

Метою нашої публікації є визначення змісту і структури здоров'я та здорового способу життя молоді, особливості вирішення цієї проблеми в Україні.

Як показують наукові дослідження [1; 3; 4; 5; 6; 7], ведення здорового способу життя прямо впливає на збереження, зміцнення і відновлення здоров'я і опосередковано – на успіхи у навчанні, праці, сприяє інтелектуальному й духовному розвитку особистості, впливає на фізичний стан організму, сприяє гармонійному розвитку тіла людини та високому рівню функціонування систем організму (зокрема, на подолання психоемоційних труднощів, стресових ситуацій). Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах, і орієнтує її діяльність в напрямку зміцнення і розвитку індивідуального і суспільного здоров'я.

Аналіз наукових праць свідчить про відсутність однозначного підходу до розуміння проблеми формування здорового способу життя. Проблема здорового способу життя є предметом дослідження філософів, педагогів, психологів, медиків. Вчені визначають здоровий спосіб життя як спосіб біосоціальної діяльності людини, який безпосередньо зміцнює її здоров'я.

Психологічні особливості виховання здорового способу життя особистості розкривали І. Бех, Н. Максимова, С. Масгутова, І. Нікітіна, Р. Пасічняк, І. Романишин, М. Савчин, Л. Ульяницька та ін.; зміст здорового способу життя характеризували дослідники В. Бальсевич, Л. Лубишева, Л. Прогонюк, Л. П. Сущенко; психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуті в дослідженнях Т. Бойченко, О. Вакуленко, Г. Голобородько, Н. Денисенко, В. Оржеховської, Ю. Похоленчука, В. Радула, С. Свириденко, Л. Сущенко, А. Шинкарюка, О. Яременко; різні напрями виховної роботи в школі та вузі з формування здорового способу життя розробляли Г. Власюк, О. Дубогай, В. Кузь, С. Свириденко, А. Турчакта та ін.; напрями державної політики щодо формування здорового способу життя роз-

крито у дослідженнях відомих науковців-практиків О. Яременко, О. Балакіревої, О. Вакуленко, Е. Лібанової, Н. Романової та ін.

З філософської точки зору, спосіб життя – це характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства [1].

Наукові дослідження доводять, що, на жаль, досить багато дорослих людей не дотримуються здорового способу життя, що призводить до різноманітних захворювань. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто, стиль життя (або поведінка) є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення. Основні уявлення про здоров'я зводяться до такого: «Здоров'я – це стан, у якому тіло людини є природним і за поєднанням частинок є таким, що всі дії, які спричиняються ним, здійснюються свідомо й повністю», - зазначає Л. Сущенко [7; 12].

Під змістом здорового способу життя дослідники В. Бальсевич, Л. Лубишева, Л. Прогонюк [2] розуміють як саму життєдіяльність, так і умови її функціонування, його спрямованість на формування здорової людини. Здоровий спосіб життя як діяльність, спрямовану на формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я людей, як умови і передумови здійснення, розвитку інших сторін і аспектів способу життя розглядає О.Петрик [5].

Більшість науковців і практиків [2; 7; 9] визначають такі основні компоненти здорового способу життя: трудова діяльність, оптимальний руховий режим, відмова від шкідливих звичок, особиста гігієна, загартування, раціональне харчування. Складові здорового способу життя стосуються фізичної, психічної, соціальної і духовної сфер здоров'я.

Ми поділяємо думку дослідників В. Бальсевич, Л. Лубишева та Л.Прогонюк, які розглядають формування здорового способу життя молоді як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики. Вона передбачає: вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки здоров'я індивіда; формування свідомості та культури здорового способу життя; розробку методик навчання молоді здоровому способу життя; впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я; розробку та впровадження системи скринінгу і моніторингу здорового способу життя молоді [2].

«Складність вивчення проблем здорового способу життя полягає в тому, що питання можливості (неможливості) вести здоровий спосіб життя надзвичайно суб'єктивне, тому, що воно перш за все детерміновано ступенем усвідомлення людиною важливості дій у цьому напрямі, - підкреслює Н. Шурова. - Навіть при відсутності деяких об'єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній дохід тощо) особистості з високим рівнем свідомості щодо здорового способу життя прагнуть діяти заради власного здоров'я. І, навпаки, за достатньо об'єктивних умов нестача особистісних стимулів унеможливорює прагнення бути здоровим. Тому досить проблематично пропонувати такі індикатори для дослідження, які б об'єктивно висвітлювали реальні можливості (неможливості) реалізації здорового способу життя. Ці можливості переважно залежать від самої людини. З іншого боку, - зауважує дослідник, - існує певний мінімум об'єктивних умов життя, який обумовлює можливості реалізації здорового способу життя. Тому доцільно звертати увагу на декілька індикаторів, що опосередковано спрямовані на виявлення таких можливостей. Це – індикатор добробуту родини, який опосередковано характеризує потенційну можливість реалізації здорового способу життя, індикатор ставлення найближчого оточення до цінностей здоров'я – теж певний показник та-

кої можливості, оскільки складно вести здоровий спосіб життя при негативному ставленні друзів і знайомих. Певні уявлення щодо цієї можливості дають індикатори ступеня перманентного стресу і захворюваності – хвора або постійно психічно напружена людина обмежена в реалізації здорових дій» [8; 97–99].

Одним із ефективних шляхів вирішення цього завдання, на нашу думку, є створення умов для формування здорового способу життя молодих людей через сприйняття ними ідеалу і певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та умінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлення здорового, багатоманітного та щасливого життя кожного з них.

Сучасні умови розвитку молоді характеризуються погіршенням матеріальних умов та розвитком нездорового способу життя. Тому існує велика потреба у формуванні дієвої державної політики щодо популяризації здорового способу життя.

Одним із основних стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Для цього держава в системі формування здорового способу життя має забезпечити виконання таких основних завдань, як: формувати громадську думку для дотримання здорового способу життя як норму успішної людини; стимулювати дотримання здорового способу життя за місцем навчання, роботи, відпочинку тощо; розширювати популяризацію здорового способу життя через відповідну соціальну рекламу; проводити інформаційно-просвітницьку роботу щодо підвищення мотивації для дотримання здорового способу життя; стимулювати розвиток соціальних програм, пов'язаних з організацією дозвілля, рекреації та активізації фізичного розвитку та туризму; сприяти місцевим та регіональним ініціативам у сфері формування здорового способу життя; забезпечити управління якістю роботи з формування здорового способу життя та оперативне внесення корективів в разі необхідності; оцінювати передумови, шляхи та перспективи впровадження цілісної системи формування здорового способу життя в Україні [9; 159].

Отже, проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління України належить до найактуальніших проблем сьогодення, вирішення якої обумовлює майбутнє Української держави та подальше існування здорової нації.

Література

1. *Бальсевич, В. К.* Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 1990. №1. – С. 22–26.
2. *Бальсевич, В. К.* Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, Л. Н. Прогонюк // Теория и практика физической культуры. 2003. №4. – С. 56 – 58.
3. *Бойченко, Т. Є.* Розбудова принципів безперервної валеологічної освіти в Україні / Т. Є. Бойченко // Проблеми сучасної педагогічної освіти: педагогіка і психологія. 2010. № 26. Ч.1. – С. 19– 22.
4. *Карпова, І. Б.* Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб. [для студ. вузів] / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – Київ: КНЕУ, 2005. – 104 с.
5. *Петрик, О. І.* Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: курс лекцій. навч. посіб. для студентів ун-тів та пед. ін-тів / О. І. Петрик. – Львів: Світ, 1993. – 119 с.
6. *Романова, Н. Ф.* Формування здорового способу життя молоді як сучасна стратегія протидії соціально небезпечним хворобам серед дітей та молоді / Н. Ф. Романова // Протидія соціально небезпечним хворобам: вивчення українського досвіду [За ред. Семигіної Т. В.]. – Київ: Пульсари, 2010. – С. 39–48.
7. *Сущенко, Л. П.* Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.

8. Щурова, Н. В. Критерії, показники та рівні сформованості фізичного здоров'я учнів основної школи / Н. В. Щурова // Вісник ЧНУ імені Т. Г. Шевченка. Зб. наук. праць. 2011. Вип. 86. Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». Т.2. – С. 97–99.

9. Формування здорового способу життя: навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців / Яременко О., Вакуленко О. та ін. – Київ: УІСД, 2008. – 312 с.

Голубенко Т. А.

Институт социальной работы и управления
Национального педагогического университета им. М. П. Драгоманова,
Київ, Україна

ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС КАК ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Аннотация. В статье раскрыты современные научно-практические подходы к внедрению здоровьесберегающих технологий в учебный процесс и проанализировано современное состояние образования по этому вопросу.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, жизненные компетентности, здоровье.

Golubenko T. A.

Institute of Social Work and Management
The National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov,
Kiev, Ukraine

THE INTRODUCTION OF HEALTH-TECHNOLOGY IN THE EDUCATIONAL PROCESS AS A WAY TO GOOD HEALTH AND LONGEVITY

Abstract. In the article the modern scientific and practical approaches to the implementation of health-saving technologies in the learning process, and analyzes the current state of education in this regard.

Keywords: Health-technology, life competence, health.

Постановка проблеми. Сохранение и укрепление нравственного, физического и психического здоровья является одной из первоочередных задач на современном этапе. В Национальной доктрине развития образования Украины в XXI в. от 17. 04. 02 года № 347 отмечается, что приоритетной задачей системы образования является обучение человека ответственному отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих как к наивысшей индивидуальной и общественной ценности [1].

Предусматривается решение следующих проблем: воспитания морально и физически здорового человека, формирование у учащихся научного мировоззрения, представления и понимания научной картины мира живой природы на основе осознания понятий и закономерностей взаимосвязи безопасного поведения человека, здорового образа жизни, ценить свою жизнь и других.

В результате многочисленных исследований ученые установили, что среди факторов, от которых зависит здоровье человека, проживающего в цивилизованной стране в условиях мира, при отсутствии природных катаклизмов, примерно 20-22% приходится на экологические и социальные факторы, 20-22% - на наследственность и генетические нарушения, 8-10% - на развитие медицины и качество медицинского обслуживания и здравоохранения, а около 50% приходится на образ жизни человека, на его отношение к собственному здоровью.

С 90-х годов наша страна переживает демографический кризис, который сопровождается снижением рождаемости, низкой средней ожидаемой продолжительности жизни (65 лет). В Украине также наблюдаются высокие показатели общей