

УДК 37.015.3:613

Трубник І.В.Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»**Гордеева В.Д.**

Медичний інститут Сумського державного університету

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

Анотація. Стаття присвячена дослідженню проблеми формування здорового способу життя підростаючого покоління. Представлено аналіз методологічних досліджень стосовно формування здорового способу життя дітей та молоді в умовах загальноосвітнього навчального закладу. Розкрито зміст понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя». В статті охарактеризовано традиційні засоби фізичного виховання. Встановлено, що фізично-оздоровчі традиції є дієвими та ефективними у формуванні здорового способу життя старших підлітків. Представлено результати діагностичного дослідження проведеного серед старших підлітків в умовах загальноосвітнього навчального закладу. Визначено перспективи використання потенціалу фізично-оздоровчих традицій у роботі соціального педагога з формування культури здоров'я та здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я, культура здоров'я, культура здоров'я педагога, здоровий спосіб життя, безпечний спосіб життя.

Trubnik Inna

Donbass State Pedagogical University;

Hordieieva Veronika

Medical Institute of the Sumy State University

FORMING A HEALTHY CULTURE AT THE SENIORS OF TEENAGERS

Summary. The article investigates the problem of a healthy lifestyle of the teenagers. It presents the analysis of methodological studies on healthy lifestyle for children and teenagers in educational institution. It reveals the content of the concepts of "health", "healthy lifestyle". This article describes the traditional means of physical education. It establishes that physical-recreation traditions are effective and efficient in promoting healthy lifestyle of teenagers. It presents results of the diagnostic study conducted among teenagers in educational institution. It identifies prospects of using potential physical-recreation traditions in the work of social teacher in promoting healthy lifestyle. Experimental educational work with teenagers aimed at shaping the value of health and healthy lifestyles contained: introduction into the system of work of additional educational programs aimed at shaping health values and healthy lifestyles that were modular, implemented in extra-curricular activities or included in the educational process; lectures, conversations, consultations on problems of preservation and promotion of health, prevention of bad habits; conducting health days, hikes, excursions, competitions, holidays and other active activities aimed at promoting a healthy lifestyle; educational and methodological work with teachers, specialists and parents (legal representatives), aimed at improving the skills of school staff and improving the knowledge of parents (legal representatives) on the problems of protection and promotion of children's health; conducting relevant lectures, seminars, round tables, etc.; acquisition of necessary scientific and methodological literature for educators, specialists and parents (legal representatives); involvement of teachers and parents (legal representatives) in the joint work on holding health events and sports competitions. The author defines the main ways of forming the culture of health of teenage children: interdisciplinary integration of knowledge about health and healthy lifestyles; self-development and self-improvement in the field of health culture; sustained motivation and prestige of health-saving behavior.

Keywords: healthy, healthy culture, healthy teacher's culture, healthy way of life, lifeless way of life.

Постановка проблеми. Проблеми збереження здоров'я дітей підліткового віку і прищеплення навичок здорового способу життя дуже актуальні сьогодні.

Здоров'я дітей – це політика, в якій закладено наше майбутнє, тому перед педагогами, батьками та громадськістю стоїть завдання виховання здорового покоління. Здоров'я – неоціненне щастя в житті кожної людини і людського суспільства. Широке міжнародне визнання одержало визначення здоров'я, запропоноване Всесвітньою організацією охорони здоров'я: «Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів».

Закон України «Про освіту» зобов'язує школи створювати умови, які гарантують збереження і зміцнення здоров'я учнів. Формування цінності здоров'я та здорового способу життя – необхідна

і обов'язкова складова здоров'язберезувальної роботи закладу освіти, що вимагає відповідної здоров'язберезувальної організації всього життя закладу освіти, включаючи інфраструктуру, створення сприятливого психологічного клімату, забезпечення раціональної організації навчального процесу, ефективної фізкультурно-оздоровчої роботи, раціонального харчування.

Підвищення ефективності роботи з формування культури здоров'я підростаючого покоління слід починати з розв'язання питання формування культури здоров'я педагогів в сучасній школі, що зумовлене соціально-педагогічною значимістю, особливо в умовах модернізації освіти, пов'язаної з активізацією інноваційних процесів, що вимагають додаткових витрат здоров'я і творчих сил педагогів. Позитивне рішення даної проблеми нерозривно пов'язане з організацією експерименталь-

ної роботи в школі і підвищенням кваліфікації вчителів в галузі культури здоров'я.

Аналіз досліджень і публікацій. Проблема збереження здоров'я і формування здорового способу життя у дітей завжди приваблювала учених різних сфер. Різні питання формування культури здоров'я та здорового способу життя у підростаючого покоління розглядали такі дослідники як А. Колягіна [1], Г. Костюшко [2], В. Язловецький [5] та ін. Заходами здоров'язбережувальної педагогіки присвячені праці В. Григоренко [4], С. Омельченко [3; 4] та ін. У публікаціях вчених зазначається, що у нинішній системі шкільної освіти слід підвищити увагу до формування культури здоров'я та здорового способу життя підлітків.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Незважаючи на існуючий інтерес науковців до зазначеної проблеми, до теперішнього часу недостатньо вивчені питання професійної готовності педагогів до захисту дитини в сфері здоров'я, недостатньо розроблені питання управління, моделювання навчання і виховання, відсутні результати досліджень регіональних демографічних і кліматичних умов.

Працівники закладів освіти (соціальні педагоги, педагоги-організатори, класні керівники) мають потребу в програмах формування культури здоров'я та здорового способу життя дітей різного віку, які б слугували орієнтирами в організації роботи цього спрямування.

Мета статті. Представити орієнтовний зміст програми формування культури здоров'я та здорового способу життя дітей старшого підліткового віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Формування ціннісного ставлення педагогів до свого здоров'я та здоров'я учнів як необхідної умови фізичного, психічного і соціального благополуччя людини визначено вимогами Державного стандарту. «Культура здоров'я» – це сукупність елементів, що надають життєво значущий вплив на нормальну діяльність організму в процесі освіти [3].

До складових, що визначають культуру здоров'я можна віднести: організацію і проведення уроків з урахуванням здоров'язбережувальних елементів і технологій; соціальне здоров'я учнів; здоров'я вчителя; сприятливий емоційний мікроклімат в колективі [4].

Виховання культури здоров'я – це складний процес створення педагогічних умов, що забезпечують розвиток особистості школяра як суб'єкта оздоровчої діяльності відповідно його інтересам, схильностям, здібностям, ціннісним установкам на самозбереження здоров'я, а також знаннями, вміннями і навичками обґрунтованого дотримання здорового способу життя [5].

Аналіз результатів педагогічної діяльності вчителів виявив потребу включення культури здоров'я в професійну культуру педагогів. Розширення обсягу знань з питань збереження і зміцнення здоров'я сприяє підвищенню рівня культури здоров'я педагогів, обізнаності про здоровий спосіб життя, формує позитивне ставлення вчителя до власного здоров'я і готовність до формування культури здоров'я учнів.

Культура здоров'я педагога – компонент загальної та професійної культури вчителя, що відображає науково-обґрунтований та підтверджений традиціями народу досвід здорового способу життя, який педагог, як його носій, передає молодому поколінню у своїй професійній діяльності.

У структурі культури здоров'я педагога виділяються такі складові: 1) стійка мотивація здорового способу життя; 2) професійна компетентність у сфері здорового способу життя; 3) володіння здоров'язбережувальними технологіями педагогічної діяльності та способами здоров'язбережувальної професійної поведінки («поведінкова грамотність»).

Вивчаючи здоровий спосіб життя дітей в школі, потрібно звернути увагу на фактори, що впливають на здоров'я: стан фізичного розвитку; рівень фізичної підготовки і виховання; рівень розвитку фізичної культури; стан лікувально-оздоровчої та позаурочної виховної роботи; рівень навчальних та інших навантажень на організм; стан зовнішньої соціального середовища; стан мікроклімату в школі та вдома [1; 2].

Експериментальну роботу було розпочато з діагностики «Здоров'я підлітків в режимі школи». Було проведено анкетування на тему «Моє здоров'я», вивчалось ставлення підлітків до свого здоров'я, їх розуміння важливості фізичного вдосконалення. У роботі з батьками вивчалася їхня думка щодо впливу режиму школи на здоров'я. За участю батьків та медичного персоналу школи було проведено тест-опитувальник «Скарги дитини» з метою оцінки стану здоров'я школярів.

Результати діагностики засвідчили, що практично здоровими можна вважати 45% підлітків, а 55% – мають хронічні захворювання. Ці кількісні показники підтверджують думку про те, що необхідне оздоровлення освітнього середовища.

За результатами аналізу сучасних досліджень та вивчення стану практики були визначені такі шляхи підвищення ефективності формування культури здоров'я та безпечного способу життя у дітей старшого підліткового віку: 1. Запобігання перевантаженню на уроках, суворе дозування домашніх завдань. 2. Обов'язкове проведення фізкультхвилинок на кожному уроці (на 20-й хвилині). 3. Використання під час уроків другого комплексу підручників, щоб розвантажити портфелі. 4. Проведення активної спортивної години (1 раз на тиждень). 5. Проведення поза-шкільних спортивних заходів, на яких пропагується здоровий спосіб життя. 6. Проведення днів здоров'я в природному середовищі. 7. Організація дворазового харчування. 8. Проведення класних і шкільних свят спортивної тематики за участю батьків. 9. Проведення інформаційно-профілактичної роботи (бесіди, диспути). 10. Проведення батьківських зборів, присвячених питанням формування культури здоров'я та безпечного способу життя. 11. Консультації лікаря та його виступи на батьківських зборах. 12. Заохочення підлітків до відвідування спортивних секцій, тренажерного залу. 13. Введення додаткового уроку з фізичної культури.

З метою створення в закладі освіти середовища з культурою здорового способу життя була розроблена програма «Країна здоров'я», мета

якої – формування у дітей старшого підліткового віку знань, умінь і мотивів, пов'язаних зі збереженням і розвитком індивідуального здоров'я. Індивідуальне здоров'я учнів забезпечується руховою активністю, плідною працею, раціональним режимом праці і відпочинку, викоріненням шкідливих звичок, особистою гігієною, загартовуванням, раціональним харчуванням, фізичними вправами.

Відповідно до програми «Країна здоров'я» були відкориговані робочі програми вчителів, класних керівників і керівників гуртків (танцювальний, гімнастичний, ритміка та ін.).

Експериментальна просвітницько-виховна робота з підлітками, спрямована на формування цінності здоров'я та здорового способу життя, містила:

- впровадження в систему роботи додаткових освітніх програм, спрямованих на формування цінності здоров'я та здорового способу життя, які носили модульний характер, реалізовувалися у позаурочній діяльності або включалися в навчальний процес;

- лекції, бесіди, консультації з проблем збереження і зміцнення здоров'я, профілактики шкідливих звичок;

- проведення днів здоров'я, походів, екскурсій, конкурсів, свят і інших активних заходів, спрямованих на пропаганду здорового способу життя;

- просвітницька та методична робота з педагогами, фахівцями і батьками (законними представниками), спрямована на підвищення кваліфікації працівників школи і підвищення рівня знань батьків (законних представників) з проблем охорони та зміцнення здоров'я дітей;

- проведення відповідних лекцій, семінарів, круглих столів і т. ін.;

- придбання для педагогів, фахівців і батьків (законних представників) необхідної науково-методичної літератури;

- залучення педагогів і батьків (законних представників) до спільної роботи з проведення оздоровчих заходів та спортивних змагань.

З метою підвищення культури здоров'я старших підлітків в школі реалізувався курс «Школа виживання», де поряд з уроками з «Основ безпеки життєдіяльності» проводилися різні заходи щодо формування навичок безпечної життєдіяльності. Для старших підлітків проводилися інструктажі з техніки безпеки в усіх життєвих і екстремальних ситуаціях, вивчалися правила дорожнього руху, пожежна безпека, електро- та газова безпека, безпека на воді. Особлива увага приділялася канікулярному відпочинку дітей, під час якого

зростає можливість того, що підлітки можуть потрапити у непередбачувані ситуації. З учнями підліткового віку регулярно проводилися практичні заняття, навчальні тренування з евакуації при виникненні пожеж, небезпечних ситуацій, терористичних актів, воєнних дій. Діти вивчали правила користування вогнегасниками, засобами індивідуального захисту.

У школі були створені всі умови для підтримки і зміцнення фізичного здоров'я. У школі є тренажерний зал, спортзал з новим спортивним інвентарем. На подвір'ї школи обладнаний спортивний майданчик.

У свою чергу, адміністрація школи приділяла особливу увагу охороні праці педагогів. Ведеться журнал з техніки безпеки на робочому місці, систематично проводяться інструктажі щодо організації навчально-виховного процесу.

Висновки з даного дослідження і перспективи. Необхідність посилення роботи педагогічного колективу по зміцненню здоров'я дітей підліткового віку підтверджується результатами діагностичного етапу експериментальної роботи. Формуванню здорового і безпечного способу життя підлітків може сприяти формування культури здоров'я як у них самих, так і в їхніх педагогів.

Умови формування культури здоров'я педагогів визначаються принципами системності та створення здоров'язбережувального, соціокультурного середовища школи, і містять: об'єктивні умови (безперервна освіта педагогів в галузі культури здоров'я, медико-оздоровчі умови охорони здоров'я, педагогічна діяльність щодо збереження і зміцнення здоров'я дітей); суб'єктивні умови (особистісна самоорганізація педагогів у сфері здорового способу життя, міжсуб'єктна взаємодія на основі принципів здорового способу життя, мотивації здорового способу життя).

В експериментальній роботі на формувальному етапі інтерес у підлітків викликала інформація, яку соціальний педагог надавав на класних годинах відповідної тематики.

Основні шляхи формування культури здоров'я дітей підліткового віку: 1. Міждисциплінарна інтеграція знань про здоров'я та здоровий спосіб життя. 2. Саморозвиток і самовдосконалення у сфері культури здоров'я. 3. Стійка мотивація і престижність здоров'язбережувальної поведінки.

Отже, сучасне трактування категорії «якість освіти» передбачає включення в модель випускника закладу освіти культури здоров'я, як готовності до ведення здорового способу життя, до збереження і зміцнення свого здоров'я, а також здоров'я оточуючих людей.

Список літератури:

1. Колягина А.В. Исследование проблемы формирования здорового образа жизни у младших школьников. *Молодой ученый*. 2016. № 28. С. 900–903. URL: <https://moluch.ru/archive/132/36807/>.
2. Костюшко Г.О. Українські фізично-оздоровчі традиції у формуванні здорового способу життя підлітків: теорія та практика. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 11: Соціальна робота. Соціальна педагогіка. 2017. Вип. 23. С. 49–54.
3. Омельченко С.О., Каліберда Л. Здоров'язбережувальна педагогіка: сучасні тенденції та перспективи розвитку. *Рідна школа*. 2012. № 7. С. 25–68.
4. Педагогічні технології особистісно орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я: теорія та практика: навч. посіб. / [В.Г. Григоренко та ін.]; за ред. д-ра пед. наук, проф. В.Г. Григоренка, д-ра пед. наук, проф. С.О. Омельченко; Слов'ян. держ. пед. ун-т. Слов'янськ, 2010. 346 с.

5. Язловецький В.С. Самоконтроль як засіб формування у підлітків навичок здорового способу життя. *Здоровий спосіб життя – здорова людина – здорове суспільство*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 10–11 квіт. 2014 року, м. Кіровоград / М-во освіти і науки України, Кіровоград. нац. техн. ун-т. Кіровоград : КНТУ, 2014. С. 316–320.

References:

1. Koljagina, A.V. (2016). Issledovanie problemy formirovaniya zdorovogo obraza zhizni u mladshih shkol'nikov [Study of the problem of forming a healthy lifestyle in primary school students]. *Young scientist*, no. 28, pp. 900–903. Available at: <https://moluch.ru/archive/132/36807/> (in Russian)
2. Kostyushko, G.O. (2017). Ukrayinski fizychno-ozdorovchi tradyciyi u formuvanni zdorovogo sposobu zhyttya pidlitkiv: teoriya ta praktyka [Ukrainian Physical and Wellness Traditions in the Formation of Healthy Lifestyle of Adolescents: Theory and Practice]. *Scientific journal of MP Dragomanov National Pedagogical University*, vol. 11, no. 23, pp. 49–54. (in Ukrainian)
3. Omelchenko, S.O., Kaliberda, L. (2012). Zdorov'yazberezhuvalna pedagogika: suchasni tendenciyi ta perspektyvy rozvytku [Health-saving pedagogy: current trends and prospects]. *Home school*, no. 7, pp. 25–68. (in Ukrainian)
4. Grygorenko, V.G. (ed.) (2010). Slov'yansk. Pedagogichni texnologiyi osobystisno oriyentovanogo formuvannya v uchniv zagalnoosvitnoyi shkoly kultury zdorov'ya: teoriya ta praktyka: navch. posib [Pedagogical Technologies of Personally Oriented Formation in Students of the Secondary School of Culture of Health: Theory and Practice: Educ. tool.] (in Ukrainian)
5. Yazloveczkyj, V.S. (2014). Samokontrol yak zasib formuvannya u pidlitkiv navychok zdorovogo sposobu zhyttya [Self-control as a means of developing healthy lifestyle skills in adolescents]. Proceedings of the *A healthy lifestyle – a healthy person – a healthy society (Ukrainian, Kirovograd, April 10–11, 2014)*. Kirovograd: KNTU, pp. 316–320. (in Ukrainian)