

УДК 364. 32: 796. 011.1 – 053. 6

Костюшко Г.О., Бакал І.В.

УКРАЇНСЬКІ ФІЗИЧНО-ОЗДОРОВЧІ ТРАДИЦІЇ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА

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», «фізично-оздоровчі традиції». В статті охарактеризовано традиційні народні засоби фізичного виховання. Встановлено, що українські 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 українських фізично-оздоровчих традицій у роботі соціального педагога з формування ЗСЖ.

Ключові слова: здоров'я, спосіб життя, здоровий спосіб життя, формування здорового способу життя, традиції, фізично-оздоровчі традиції, засоби фізичного виховання, старші підлітки.

Здоров'я людини – одна з найвищих цінностей суспільства. Здоров'я підростаючого покоління є інтегральним показником соціального благополуччя, важливим складником забезпечення стійкого розвитку кожного суспільства. Саме тому перед сучасною школою постає найважливіше завдання – навчити дітей та молодь берегти та зміцнювати своє здоров'я.

У 2011 р. було схвалено концепцію загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір», виконання якої відкриває можливість поступово впроваджувати в навчальних закладах усіх рівнів акредитації стратегію «Здоров'я через освіту».

Основними шляхами реалізації державної політики в цьому напрямку є популяризація здорового способу життя, оптимізація режиму навчально-виховного процесу, залучення дітей і молоді до занять фізичною культурою та спортом, організація позанавчальної спортивно-оздоровчої роботи тощо.

В останні десятиріччя минулого століття серед молоді спостерігався надзвичайний інтерес до традиційних культур фізичного загартування різних народів. На жаль, це надмірне захоплення гальмувало процес відродження та популяризації українських фізично-оздоровчих традицій.

Актуальним є питання відродження передових ідей національної системи виховання підростаючого покоління на засадах фізично-оздоровчих традицій українського народу.

Метою статті є аналіз теоретико-методичної проблеми формування здорового способу життя старших підлітків на засадах традиційних підходів українців до фізично-оздоровчого виховання.

Аналіз наукових джерел дозволив до сучасних шляхів наукової розробки проблеми формування ЗСЖ школярів віднести: дослідження соціально-педагогічних чинників, що впливають на стан здоров'я шкільництва (М. Безруких, В. Безрукова, О. Вакуленко), обґрунтування психолого-педагогічних засад запобігання шкідливим

звичкам, формування ЗСЖ школярів (І. Бех, Т. Бойченко, С. Кириленко, С. Свириденко); розробку питань взаємодії соціальних інститутів суспільства у формуванні ЗСЖ дітей і підлітків (С. Омельченко); формування культури здоров'я молодого покоління та створенню умов для виховання дитини в сім'ї у дослідженнях Н. Гаркуші, Г. Капранової, О. Ващенко, Н. Зимівець.

Заслужують також на увагу дослідження, в яких представлено етнічний досвід збереження та зміцнення здоров'я особистості (З. Болтарович, О. Вишневський, Б. Кіндратюк, Ю. Руденко, М. Стельмахович, П. Щербань), теоретичні й методичні аспекти використання народних традицій здорового способу життя українців у сучасній практиці виховання дітей і молоді (В. Бобрицька, М. Гриньова, Г. Костюшко, В. Левків, С. Литвин-Кіндратюк).

Історія розвитку науки про здоров'я налічує близько восьми десятків різноманітних визначень. Найперше визначення здоров'я зустрічаємо в Алкмеона Кротонського, давньогрецького філософа та теоретика медицини. Його думка, що здоров'я є гармонією протилежно спрямованих сил, має своїх прихильників і нині.

У Преамбулі Статуту ВООЗ зазначається, що «здоров'я – це «стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [7, с. 5].

На підставі аналізу науково-педагогічної літератури з проблем здоров'я людини можна сказати, що здоров'я в значній мірі пов'язане зі способом життя. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю та побут, суспільне життя та культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто, поведінка, або стиль життя, є одним із найважливіших елементів способу життя вцілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення.

Також постає необхідність звернутися до змісту понять «здоровий спосіб життя» та «формування здорового способу життя». На сьогодні, незважаючи на популярність використання даного терміну, єдиної точки зору щодо його трактування так і не існує. Ключовим визначенням ми обрали визначення В. Панок, що «здоровий спосіб життя – це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту» [5, с. 49].

З точки зору В. Бобрицької, складовими способу життя є: «збалансоване харчування, оптимальний рухомий режим, відмову від шкідливих звичок, сприятливий психологічний настрій у суспільстві, бажання опанувати мистецтво бути здоровим; дотримання режиму праці та відпочинку, раціональне харчування, самоконтроль за станом здоров'я, профілактика наркоманії, токсикоманії та алкоголізму, статеве виховання та сексуальну культуру, профілактику ВІЛ, особисту гігієну» [2, с. 2].

Розкривши основні складові здорового способу життя, можна узагальнити, що під цим поняття слід розуміти спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Відповідно процес формування здорового способу життя особистості, як зазначає дослідниця О. Файчук, «є цілеспрямованим виховним процесом, спрямованим саме на прищеплення людині навиків ведення здорового способу життя, що включає дотримання норм гігієни та санітарії у повсякденному житті, відсутність шкідливих звичок, заняття фізичною культурою, дотримання правил харчування, здорового відпочинку тощо» [8, с. 92].

В останній час відзначається особлива увага як «теоретиків», так і «практиків» щодо пошуків найбільш ефективних та природних механізмів формування здорового

способу життя молодого покоління. Саме таким механізмом, з нашої точки зору, є духовне та національне відродження фізично-оздоровчих традицій українців.

Надзвичайний потенціал народного фольклору, народних ігор у фізичному вихованні дітей та молоді відзначали такі відомі педагоги, як К. Ушинський, С. Русова, В. Сухомлинський, А. Макаренко, М. Стельмахович. Деякі наукові розвідки щодо використання досвіду фізично-оздоровчих традицій представлені в працях Г. Костюшко, Є. Приступи, Л. Сливки, А. Цьося та інших. Як зазначає Л. Сливка, «використання багатоговікового досвіду українців щодо збереження і зміцнення здоров'я в сучасному освітньому процесі забезпечить дотримання принципів єдності, системності та наступності поколінь, сприятиме внесенню національного й етнопедагогічного компонентів у структуру теорії й практики виховання здорового способу життя, що дозволить більш ефективно формувати мотивацію і цінності оздоровчої активності школярів» [6, с. 4-5].

Численні свідчення науковців доводять цінність народного досвіду виховання попередніх поколінь, надійність і перевіреність часом методів, прийомів, засобів впливу на особистість. Тому особливо актуальним у наш час стало відродження педагогічного досвіду попередніх поколінь, традицій, звичаїв, в основу яких закладена головна мета виховання українського народу в плані формування та розвитку фізично загартованих, сильних, стійких представників української нації [4, с. 86].

Поняття *tradition* означає «переказ», буквально «передача». Ґрунтовне вивчення розвитку традицій у сучасній науковій літературі з'ясувало наявність різних підходів до даного суспільно-історичного феномена. Український педагогічний словник тлумачить сутність цього поняття, як «традиція (від лат. *traditio* – передання) – елементи культурної й соціальної спадщини, які передаються наступним поколінням і зберігаються протягом тривалого часу в суспільстві в цілому чи в окремих соціальних групах» [3, с. 240].

Що ж стосується сутності поняття «фізично-оздоровчі традиції», то в педагогічній літературі по-різному трактують це поняття. Як зазначає О. Алексєєв, «оздоровчі традиції належать до універсального засобу всебічного виховання особистості» [1, с. 3].

Фізично-оздоровчі традиції здорового способу життя закріплювалися та передавалися наступним поколінням також у різноманітних звичаях, обрядах, святах, органічно вплетених у повсякденно-побутову життєдіяльність сім'ї, родини, громади й цілісну структуру народного календаря.

«Невичерпним джерелом фізичного виховання молодого покоління українців ставали фізичні вправи, спрямовані на загартування тіла й духу (козацька система фізичного виховання), народні ігри, традиції народної кулінарії, доцільність і природність одягу українців, народна медицина тощо» [4, с. 86].

Отже, узагальнюючи думки провідних науковців, ми виділили традиційні засоби фізичного виховання українців, до яких належать: фізичні вправи, загартування, народні рухливі ігри, раціональне харчування, доцільність одягу, народний фольклор, свята, обряди, ритуали.

Таким чином, аналізуючи спадщину попередніх поколінь у контексті формування здорового способу життя на засадах фізично-оздоровчих традицій, ми вважали за доцільне виявити сучасний стан сформованості когнітивного та мотиваційного компонентів дітей старшого підліткового віку.

Наше дослідження здійснювалося на базі Рокитнянської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №3 та №1 смт Рокитне, Київської області (135 учнів 9-10 класів).

Оцінюючи, що старші підлітки розуміють під здоровим способом життя (рис. 1), ми прийшли до висновку, що більшість учнів до здорового способу життя в першу чергу

відносять систематичні заняття фізичними вправами, відсутність шкідливих звичок та загартовування організму. Проте старші підлітки не враховують інші складові здорового способу життя, а саме: дотримання режиму дня, правил раціонального харчування, гігієни тіла тощо.

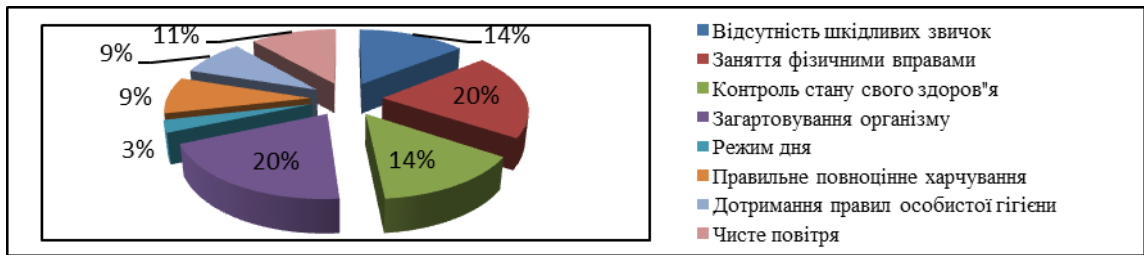


Рис. 1. Розподіл відповідей дітей на питання «Здоровий спосіб життя для тебе», %

Проаналізувавши відповіді учнів на питання «Що ти робиш для того, щоб бути здоровим?» (рис. 2), можна дійти висновку про те, що на їх думку, щоб бути здоровим, потрібно: не мати шкідливих звичок (46%) та проходити профілактичні обстеження (20%).



Рис. 2. Розподіл відповідей на питання «Що ти робиш для того, щоб бути здоровим?», %

Відповіді учнів є звісно слухними, але водночас залишаються поза увагою соціальна, духовна та психологічна складові даного поняття.

Важливою характеристикою способу життя старшого підлітка є структура вільного часу. Характер організації вільного часу, усталені звички та можливості проведення його з одного боку впливають на загальний розвиток старшого підлітка, а з іншого – сформовані цінності та навички зумовлюють вибір того або іншого способу проведення дозвілля.

За результатами дослідження найбільш поширеним серед старших підлітків способом проведення дозвілля є гра в комп'ютерні ігри (29%), перегляд телепередач (20%), проведення часу на вулиці (15%).

Вивчення обізнаності учнів щодо фізично-оздоровчих традицій українців дозволило нам зробити висновок про те, що учні старшого підліткового віку недостатньо обізнані в цьому питанні.

Наприклад, на питання «Назви українські народні свята, які сприяють фізичному вихованню?» більшість учнів назвали одне-єдине свято «Івана Купала», але не змогли виділити фізично-оздоровчу складову цього свята.

Аналіз відповідей учнів на питання «Що, на твою думку, включає в себе поняття «фізично-оздоровчі традиції?» свідчить про те, що старші підлітки мають фрагментарні знання щодо фізично-оздоровчих традицій українського народу. Всього 29% учнів експериментальної групи та 26% учнів контрольної групи відносять до даного поняття

такі важливі механізми формування повноцінного фізичного здоров'я, як: загартовування, раціональне харчування, рухова активність.

Отже, аналізуючи отримані дані, можна зробити висновок про те, що старші підлітки проінформовані про сутність понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя», але в той же час, виявляють необізнаність із фізично-оздоровчими традиціями українського народу та нерозуміння їх доцільності та ефективності в сучасному житті.

Таким чином, аналізуючи спадщину попередніх поколінь у контексті фізично-оздоровчих традицій, вважаємо доцільним збагачувати практику соціально-педагогічної роботи з формування здорового способу життя старших підлітків наступними формами, а саме:

- *спортивні змагання, ігри, турніри з різних видів бойового мистецтва (гопак, гойдок, спас, хортинг), технік самозахисту тощо;*
- *конкурси на знання козацької військової зброї, бойових мистецтв, традиційних українських страв, традиційного одягу тощо;*
- *підготовка та організація календарних свят;*
- *організація та проведення вікторин на виявлення знань традиційних технік загартовування (водою, ходіння босоніж, сухе та вологе обтирання ніг, використання цілющих можливостей сонця, повітря), лікувальних методик (українська народна пісня, народний танок, декоративне мистецтво, молитва, традиції посту тощо);*
- *організація лекторіїв і бесід для батьків.*

Використана література:

1. *Алексеев О. О. Вплив оздоровчих традицій українського козацтва на формування здорового способу життя школярів // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2012. – Вип. 5. – С. 3-9.*
2. *Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів: [монографія] – Полтава: Поліграфічний центр «Скайтек», 2006. – 432 с.*
3. *Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. – К.: Либідь, 1997. – 376 с.*
4. *Костюшко Г. О. Українські національні традиції фізичного виховання та їх вплив на підростаюче покоління // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 11, Соціологія, соціальна робота. Соціальна педагогіка, управління: Зб. наук. праць. 2009. – Випуск 8. - К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. – С. 85-90.*
5. *Панок В. Г. Організаційні і функціональні моделі діяльності психологічної служби з формування позитивного ставлення учнів і студентів до здорового способу життя. – К.: Ніка-Центр, 2011. – 82 с.*
6. *Сливка Л. В. Народні традиції у вихованні здорового способу життя учнів початкових шкіл Західної України (1919-1939 рр.): Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01 – Івано-Франківськ, 2010. – 20 с.*
7. *Устав (Конституція) Всемирной организации здравоохранения // Международная конференция здравоохранения. – Нью-Йорк, 1946. – Режим доступу: http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/995_599.*
8. *Файчук О. Л. Формування здорового способу життя особистості: історико-теоретичний аспект [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchduped_2011_153_141_20.*

КОСТЮШКО АННА АЛЕКСЕЕВНА, БАКАЛ ИННА ВАСИЛЬЄВНА.

Украинские физически-оздоровительные традиции в формировании здорового образа жизни подростков: теория и практика.

Статья посвящена исследованию проблемы формирования здорового образа жизни подрастающего поколения. Представлен анализ методологических исследований по формированию здорового образа жизни детей и молодежи в условиях общеобразовательного учебного заведения. Раскрыто содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «физически-оздоровительные традиции». В статье охарактеризованы традиционные народные средства физического воспитания. Установлено, что украинские физически-оздоровительные традиции действенны и эффективны в формировании здорового образа жизни старших подростков. Представлены результаты диагностического исследования, проведенного среди старших подростков в условиях общеобразовательного учебного заведения. Ключевые слова: здоровье, образ жизни, здоровый образ жизни, формирование здорового образа жизни, традиции, физически-оздоровительные традиции, средства физического воспитания, старшие подростки.

KOSTIUSHKO GANNA, BAKAL INNA. *Ukrainian physical-recreation traditions in promoting healthy lifestyles for teenagers: theory and practice.*

The article investigates the problem of a healthy lifestyle of the younger generation. It presents the analysis of methodological studies on healthy lifestyle for children and youth in educational institution. It reveals the content of the concepts of «health», «healthy lifestyle», «physical-recreation traditions». This article describes the traditional folk means of physical education. It establishes that the Ukrainian physical-recreation traditions are efficient and effective in promoting healthy lifestyles of older teens. It presents results of the diagnostic study conducted among older teenagers in educational institution. It identifies prospects of using potential of Ukrainian physical-recreation traditions in the work of social teacher in promoting healthy lifestyle.

Keywords: health, lifestyle, healthy lifestyle, promoting healthy lifestyle, traditions, physical-recreation traditions, means of physical education, older teens.

УДК 378.184

Лю Сінь

**ПОЗНАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКТОР
СОЦІАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

У статті розглядається актуальність проблеми включення студентів вищого навчального закладу у позанавчальну виховну діяльність з врахуванням їх потреб та інтересів як фахівця і як соціальної особистості. Підкреслюється, що необхідно спрямувати установки і цілі позанавчальної діяльності студентів не стільки на передачу інформації, скільки на формування і розвиток якостей громадянина, педагога, людини. Визначено переваги позанавчальної соціально-виховної діяльності з використанням мистецтва дизайну. Описано такі ефективні форми організації соціального виховання студентів у позанавчальній діяльності, як моделі соціального виховання: студія, майстер-клас, дизайнерська школа, факультетів, дизайн-театр тощо.