

УДК 371.71(09) (477) (043.3/5)

Л 84

Микола ЛУК'ЯНЧЕНКО

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПЕДАГОГІКИ ЗДОРОВ'Я

У сучасну пору надзвичайної актуальності набуває проблема здоров'я, оскільки темпи зростання матеріально-технічної бази суспільства позитивно позначаються на добробуті населення, але водночас розвиваються межі дозволеного у виборі молоддю способу життя, моральних ідеалів, дозвілля. Виховання у молоді мотивації на здоровий спосіб життя треба здійснювати через формування в суспільстві й у кожного індивіда відповідних механізмів здоров'язберігаючої культури.

***Ключові слова:** здоров'я, спосіб життя, моральні ідеали, дозвілля, здоров'язберігаюча культура, мотивація, вибір.*

Ця публікація започатковує низку статей про філософські аспекти педагогіки здоров'я та її впровадження до сімейної і шкільної практики.

***Постановка проблеми.** Показник здоров'я нації – це стан здоров'я дітей та молоді, який є однією з характеристик соціально-економічного, морального та культурного розвитку суспільства. Збереження і зміцнення здоров'я, а не тільки боротьба з хворобами, стає, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), завданням особливої ваги для населення. Його розв'язання повинно здійснюватися через здоров'язберігаючу культуру та формування в суспільстві, у кожного індивіда мотиваційних механізмів здорового способу життя. Серед важливих факторів розв'язання актуальних завдань збереження здоров'я громадян є формування на різних (ретельно починаючи з ранніх) етапах розвитку особистості життєвого пріоритету здоров'я, виховання у молоді мотивації на здоровий спосіб життя, уміння використовувати*

набуті знання у повсякденній діяльності. Для реалізації цих завдань треба максимально розвивати культуру, спрямовану на охорону і зберігання здоров'я – здоров'язберігаючу культуру – і водночас активно залучати до цієї справи кожную українську людину, особливо уважно дбати про дітей, привчаючи їх шанобливо ставитись до здоров'я. Воно безпосередньо залежить від єдності навчання та виховання, тому особливо зободенним є формування здоров'язберігаючої парадигми у педагогічній діяльності. На жаль, у школах (загалом у навчальних закладах) педагогічна практика дуже часто розходиться з педагогічною теорією, що є доказом слабкої орієнтації на утвердження в суспільстві здоров'язберігаючої культури.

Завдяки засобам масової інформації, Інтернету, новітнім технологіям сучасна людина має чималі знання про здоров'я та засоби його підтримки. Однак ці знання зазвичай неповні, фрагментарні і почасти суперечливі. Тому постає потреба розробки цілісної системи здоров'яутворюючої освіти з чіткою структурою та завданням стати базовою у збереженні та зміцненні здоров'я кожної особистості. Педагогіка здоров'я як важливий напрям науки і практики активно розвивається і стає все більш затребуваною. Її теоретичними висновками і практичним досвідом треба озброїти широкі верстви населення, передусім батьків, педагогів, вихователів усіх категорій.

Аналіз літератури з філософських і педагогічних проблем, а також спеціальних соціологічних досліджень, свідчить, що дітям шкільного віку приділяється недостатня увага як у сім'ї, так і з боку медичних установ, у дітей погіршується стан здоров'я: зростає кількість хронічних захворювань, знижуються показники фізіологічного та психічного розвитку. Л.Е. Безматерних, всебічно дослідивши проблему, наводить у публікації “Діагностична ефективність методів кількісної оцінки індивідуального здоров'я” переконливі висновки про важливість копіткої уваги до кожного школяра, привчаючи його до здорового способу життя [3]. Ту ж проблему досліджувала Л.Н. Єлізарова і в публікації “Оздоровча робота у початковій школі” не лише виклала теоретичні засади цієї діяльності, але й подала конкретні методичні рекомендації, “засновані на гуманізмі сучасної педагогіки” [7, 82].

Для підліткового віку характерне наслідування поведінки дорослих, особливо авторитетних для них осіб. Цим значною

мірою пояснюється те, що серед неповнолітніх швидко поширюються шкідливі звички: паління, вживання алкоголю, токсикоманія, наркоманія тощо. Для розв'язання цих проблем також потрібне удосконалення системи освіти, пошук нових педагогічних методів, щоб сприяти збереженню здоров'я дітей, формуванню у них навичок здорового способу життя. Виховні заходи треба провадити так, щоб учні обирали для наслідування гідні приклади, щоб розуміли, що цигарка в роті аж ніяк не доводить дорослу самостійність людини, а змагання у п'ятиці "хто може більше випити" не лише свідчить про хибне розуміння цінностей, але й трагічно позначається на здоров'ї.

За редакцією А.І. Конончук у Ніжині надруковані "Актуальні проблеми формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції", де сконцентровано теоретичні і практичні досягнення сучасної педагогічної думки України. Зокрема, там наголошено, що "педагогічна громадськість України свідомо своєї відповідальної місії у вихованні гідних і здорових громадян нашої суверенної держави" [1, 21].

Серед визначень, термінів та понять, які використовуються в Україні для окреслення діяльності, пов'язаної зі збереженням здоров'я дітей та молоді, найчастіше трапляються такі: "валеологія", "формування здорового способу життя", "культура здоров'я", "санологія" та ін. Зокрема, проблеми формування здорового способу життя, валеологічного виховання та збереження здоров'я ґрунтовно відображені у наукових дослідженнях українських учених Г. Апанасенка, М. Віленського, В. Горащука, В. Колбанова, В. Оржеховської, Л. Сущенко, А. Цьося та ін. Окремі аспекти здоров'язбереження розглядалися вітчизняними педагогами, філософами, психологами (Т. Бойченко, С. Волкова, С. Кириленко, В. Климова, О. Савченко). У працях І. Беха, І. Брехмана, М. Гриньової, Л. Жаліло, І. Муравова, В. Скуміна висвітлено різні підходи до сутності здоров'я та його складових.

Мета статті: з'ясувати філософські і теоретико-методологічні особливості педагогіки здоров'я як окремої педагогічної субдисципліни.

Усвідомлення проблеми здоров'я людини та нації загалом як важливої складової соціально-економічного, політичного,

культурного розвитку держави зумовило актуальність її теоретичної і практичної розробки, необхідність розгортання відповідних наукових досліджень, напрацювання нових методологічних підходів до формування, збереження, зміцнення та охорони здоров'я кожної особистості.

Серед перших дослідників, які почали теоретично обґрунтовувати загальні положення про механізми здоров'я та способи, що впливають на його формування у сучасному розумінні цієї проблеми, були вітчизняні медики С. Павленко та С. Олійник. Вони започаткували новий напрям досліджень – санологію, визначивши її як окрему науку про протидію організму хворобі, що базується на вивченні саногенезу кожного організму [10]. Тут саногенез розглядається як динамічний комплекс пристосувальних механізмів та реакцій, зумовлених дією надзвичайного збудника, тобто це механізми, які зміцнюють і підтримують здоров'я людини. Досліджувалися лише медичні аспекти захисних механізмів одного етапу: “передхвороба – хвороба – одужання”. Подальші дослідження засвідчили, що механізми саногенезу характерні і для здорової людини, а це потребує міждисциплінарного підходу до вивчення здоров'я. Воно постає гармонійною єдністю біологічних та соціальних якостей, що визначають стан людини. Тепер санологічні дослідження проводяться у річищі соціальної гігієни та медичної валеології.

Теоретичні дослідження російського вченого І. Брахмана у 80-х рр. ХХ ст. фактично сформували валеологію як окрему галузь науки. Він дав їй таке визначення: “валеологія – наука про шляхи та способи формування, збереження і зміцнення здоров'я людини в конкретних умовах життєдіяльності” [4, 6]. Об'єктом валеологічних досліджень є індивідуальне здоров'я практично здорової людини, що залишається поза увагою профілактичної медицини, оскільки остання концентрується на хворих людях. Крім того, валеологія використовує функціональні резерви людського організму для збереження здоров'я через залучення особистості до здорового способу життя. В.Г. Грибан доводить, що на теоретико-методологічному рівні валеологія розглядає здоров'я людини як самостійну соціально-біологічну категорію, яка може бути кількісно та якісно охарактеризована певними показниками, нею можна керувати – формувати,

зберігати і зміцнювати [6, 38]. З точки зору педагогіки, валеологія – це наука, що акцентує увагу на валеологічному вихованні школярів: прищепленні елементарних гігієнічних навичок, формуванні навичок здорового способу життя, профілактиці різних захворювань, оздоровлення тощо.

У сучасних дослідженнях часто трапляються терміни “валеологічна освіта” та “валеологічна педагогіка”. Л. Татарнікова слушно твердить, що валеологічна освіта – це процес розвитку саморегуляції, саморефлексії особистості, який базується на індивідуальній філософії здоров’я, де поєднуються вітальний, інтелектуальний та соціальний рівні людини. Валеологічна освіта спрямовується на виховання індивідуальної потреби у веденні здорового способу життя. Валеологічна педагогіка – це галузь знань про формування здоров’я учнів педагогічними засобами, а її головним критерієм є ненанесення шкоди здоров’ю учня.

Важливо наголосити, що на сучасному етапі розвитку ідей формування здорового способу життя виокремилися три напрями: філософсько-соціологічний, медико-біологічний, психолого-педагогічний. Науковці неоднозначно інтерпретують поняття “здоровий спосіб життя” та, відповідно, визначають його основні завдання.

Так, згідно з філософсько-соціологічним напрямом, здоровий спосіб життя – це об’єктивна потреба сучасного суспільного життя, що є показником культури та соціальної політики суспільства. Зокрема, це успішно довела кандидатська дисертація В.М. Копи “Соціальна цінність модусу здоров’я”, захищена у 2006 році [8].

У медико-біологічних дослідженнях здоровий спосіб життя трактується як комплекс оздоровлювальних та профілактичних заходів, що забезпечують гармонійний розвиток особистості, її працездатність, сприяють зміцненню здоров’я. Тут маємо великий внесок видатного вітчизняного вченого-медика М.М. Амосова.

Психолого-педагогічний напрям визнає, що здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров’я. У формуванні здорового способу життя важливим чинником є мотивація особистості, її психологічна установка на збереження здоров’я. Тут поширена думка, що для мотивації будь-якої форми поведінки необхідне дотримання двох умов: а) мета дій повинна відповідати витраченим на неї зусиллям і б) бути досяжною. В.А. Ананьев

дійшов висновку, що виокремлюється принаймні чотири фактори, суттєві для мотивації здорового стилю життя:

1) знання того, які форми поведінки *сприяють* особистісному благополуччю і *чому*;

2) бажання бути господарем свого життя, віра в те, що здорова поведінка насправді дасть позитивні результати;

3) позитивне ставлення до життя – погляд на життя як на свято, яким потрібно насолоджуватися;

4) розвинене почуття самоповаги, усвідомлення того, що людина гідна насолоджуватися всім найкращим, що може запропонувати життя [2, 15].

У навчально-виховному процесі формування здорового способу життя школярів передбачено, що вони повинні знати режим навчання та відпочинку, правила харчування, особистої гігієни, регулярного виконання фізичних вправ з метою вироблення оптимального рухового режиму, а також усвідомлення шкідливості вживання наркотиків, алкоголю, тютюну.

Водночас в освітніх документах, підписаних міністрами освіти країн Європейського Союзу у 1989 р., виховання здорового способу життя розглядається як процес, скерований на формування такої особистості, яка могла б здійснювати усвідомлені дії стосовно власного здоров'я [12, 49]. Цей процес триває упродовж усього життя людини, а саме доти, доки вона здатна розвиватися відповідно до своїх знань, життєвих цінностей, змінювати своє ставлення до себе, людей і світу, здобувати нові знання та уміння.

Як правило, цей процес не можна чітко спланувати й організувати з точки зору навчально-виховної діяльності. Адже прагнення людини до здорового способу життя інколи виникає спонтанно. Часто воно викликане прикрими наслідками нездорового способу життя: втрата фізичних чи психічних кондицій, дисфункція організму тощо.

Виховання здорового способу життя покладено на такі суспільні інституції: родина, дошкільні установи, школи, вищі навчальні заклади, громадські, релігійні, освітні, спортивні та інші організації. На думку В. Скуміна, культура здоров'я – “це фундаментальна наука про людину і її здоров'я, інтегральна галузь знання, що розробляє й розв'язує теоретичні та практичні завдання гармонійного розвитку духовних, психічних і фізичних

сил людини, її оптимальної біосоціальної адаптації і створення здорового середовища життя” [11, 16]. Тому формування культури здоров’я особистості становить важливу складову формування культури людини загалом, оскільки відображає рівень її інтелектуального, фізичного й духовного розвитку.

На думку вітчизняного дослідника В. Горащука, культура здоров’я особистості – це “важливий складовий компонент її загальної культури, зумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається у системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок щодо формування, збереження й зміцнення її здоров’я” [5, 22]. Культура здоров’я зорієнтована гуманістично і виявляється у правильному ставленні особистості до себе, до інших людей, а також у гармонійному спілкуванні з довкіллям.

Теоретичний аналіз значного масиву літератури з проблем збереження здоров’я уможливує констатувати фрагментарність уваги науковців саме до педагогічної складової охорони й збереження здоров’я, що є домінантною в процесі формування цілісної системи здоров’язбереження.

Упродовж останніх десятиліть у зарубіжній науці найуживанішим терміном є: “health education” (виховання здоров’я), де виховання вживається у широкому значенні і об’єднує низку дій та процесів, що сприяють вихованню й навчанню здоров’я як окремих індивідів, так і груп людей протягом усього життя; “навчання здоров’я” включає у себе систему знань з таких суміжних наук, як медицина, соціологія, психологія, педагогіка тощо; “санітарно-гігієнічна освіта” передбачає навчально-виховну діяльність, а також популяризацію знань про здоров’я, особливо через профілактично-гігієнічні заходи. Констатуємо: у більшості зарубіжних дефініцій стосовно парадигми здоров’яутворюючої діяльності наявні категорії педагогіки *освіта* і *виховання*, що фактично означає індоктринацію вищезгаданих субдисциплін у педагогічну науку, в тому числі в її теоретико-методологічну, концептуальну та методичну складові.

Наголошуємо, що виховання здоров’я – це сукупність дій, завдяки яким людина може навчитися дбати про власне здоров’я та здоров’я суспільства, у якому вона живе, через усвідомлення факту, що фізичне і суспільне середовище, а також здоровий спосіб і стиль життя – головна запорука нашого здоров’я.

Але треба розмежовувати сферу *педагогіки здоров'я* та *виховання здоров'я*. Виховання здоров'я – це здебільшого практична діяльність, яка здійснюється багатьма суб'єктами; вона опирається на доробок багатьох наук, головною з яких є педагогіка, і становить її теоретичну основу. Педагогіка здоров'я є складовою педагогіки із власною теорією навчання про здоров'я та теорією виховання для здоров'я. Педагогіка здоров'я ставить собі за мету дати об'єктивну оцінку дійсності з точки зору її потенціалу здоров'я, методів навчання, умінь, що сприяють здоровому життю. Крім того, педагогіка здоров'я прагне за допомогою знань, навчити людей необхідної поведінки, дій, технік та процедур для збереження і зміцнення здоров'я, а також дати мотивацію до здоров'язберігаючої поведінки як для осіб, що потребують профілактики здоров'я, так і для тих, що хочуть поліпшити його якість.

Педагогіка здоров'я має типові для загальної педагогіки методологічні й методичні критерії. Водночас вона активно використовує ті методи, що притаманні суміжним наукам (природничим, соціологічним і т.д.). Педагогіка здоров'я займається всіма категоріями людей – від народження й до старості, а її складовими є суміжні науки, зокрема, валеологія, санологія, санітарна освіта, гігієнічне та фізичне виховання тощо. Вона спрямована на підвищення рівня грамотності та освіченості щодо зміцнення здоров'я людей різних вікових груп, на підвищення рівня знань і розвитку життєвих навичок, які сприяють збереженню індивідуального та суспільного здоров'я.

Однак завданням педагогіки здоров'я є не тільки передача інформації, але й зміцнення мотивації, навичок та впевненості (власної ефективності), необхідних для застосування заходів щодо поліпшення здоров'я. Вона включає в себе також передачу інформації щодо основних соціальних, економічних і екологічних умов, які впливають на здоров'я, індивідуальних чинників ризику, пропаганду здорового способу життя та ін.

Важливо наголосити, що традиційна освіта та професійна підготовка з питань збереження і зміцнення здоров'я значною мірою фокусується на проблемі підвищення компетенції учнів, формування навичок, що допомагають адаптуватися до змін у

сучасному суспільстві, генерування нових знань, підвищення власної продуктивності.

Загалом, педагогіка здоров'я включає у себе велику низку дій та процесів, які сприяють вихованню й навчанню здоров'я як окремих індивідів, так і груп людей упродовж усього життя. Важливим елементом цієї концепції є застосування цілісного підходу до розуміння здоров'я людини, що складається з кількох взаємозалежних компонентів (фізичне, психічне, духовне, сексуальне, емоційне здоров'я) та передбачає заходи, завдяки яким люди можуть учитися дбати про здоров'я власне і суспільства.

Важливим компонентом у структурі педагогіки здоров'я є також співпраця з батьками. Саме в родинному колі дитина здобуває перші уміння та навички, що сприятимуть її доброму самопочуттю, формуватимуть її життєві пріоритети. Батьки є головним "трансфером" у застосуванні дитиною набутих знань і вмінь у школі та щоденному житті.

У контексті сімейного виховання педагогіку здоров'я розглядають з точки зору дітей та молоді. На наш погляд, її треба розглядати значно ширше.

- Педагогіка здоров'я є цілісним процесом, що триває упродовж усього життя та стосується усіх членів родини, оскільки у своєму життєвому циклі охоплює всі фази сімейного життя. На думку польської дослідниці М. Земської, сімейне життя кожної людини складається з шести основних фаз: первісна подружжя, три батьківські фази (з дитиною дошкільного, шкільного та підліткового віку), вторинна подружжя (після досягнення дітьми самостійності) та подружжя пенсійна [13, 72]. Відповідно до цього, проявляються нові завдання, ролі, ситуації, а також проблеми, пов'язані зі здоров'ям, до розв'язання яких повинні бути готові усі члени родини;

- педагогіка здоров'я тісно пов'язана з усіма функціями сім'ї: опікунською, соціальною, емоційною, економічною, рекреаційною. Тобто існують невидимі зв'язки між переконаннями й настановами щодо збереження здоров'я та поведінкою і ставленням різних членів родини до власного здоров'я та здоров'я навколишніх;

- на процес педагогіки здоров'я та його корекцію значно впливають зовнішні суспільно-економічні й культурні чинники, а

також відносини родини з іншими соціальними інституціями (дитсадки, школи, місця роботи, осередки охорони здоров'я та ін.).

- не можна забувати, що завдання та мета у системі педагогіки здоров'я постійно змінюються. Насамперед це пояснюється фізіологічним та психологічним розвитком дитини – від функції догляду та опіки немовляти до підтримки й супроводу дитини у пошуках власної ідентичності, стилю життя у підлітковому та юнацькому періодах.

Отже, педагогіка здоров'я передбачає формування в учнів таких основних компетенцій:

- належна поведінка, що сприяє зміцненню здоров'я, та ознайомлення з негативними наслідками шкідливих звичок, які шкодять власному здоров'ю і здоров'ю інших;

- навички, необхідні для практичної діяльності, що допоможуть у подоланні індивідуальних або колективних проблем, пов'язаних зі здоров'ям;

- необхідні знання, погляди, переконання і цінності, що допоможуть учням використовувати набутий досвід у процесі моделювання власних майбутніх здоров'язберігаючих дій, пов'язаних з адаптацією до нових реалій життя.

Для ефективного впровадження основних положень педагогіки здоров'я до навчально-виховного процесу школи необхідним є призначення шкільного координатора – вчителя, зацікавленого у виконанні такої програми. До його обов'язків входить ініціювання діяльності щодо пропагування педагогіки здоров'я у школі, координація та реалізація завдань педагогіки здоров'я у рамках різних шкільних предметів та позакласних заходів, співпраця з медичним персоналом, адміністрацією, батьками, позашкільними організаціями з метою підтримки здоров'я учнів, організація курсів, лекцій, занять для підвищення кваліфікаційного рівня педагогів, іншими працівниками школи тощо.

У **висновку** наголосимо, що педагогіка здоров'я покликана сформувати цілісну систему здоров'язбереження кожної особистості, навчити критично мислити, розв'язувати проблеми і приймати самостійні рішення. Учні, які отримують базові навички здорового способу життя, беруть активну участь у діяльності школи, що керується завданнями педагогіки здоров'я, підтримують здоровий

спосіб життя не тільки під час навчання у школі, але й протягом усього життя.

Перспективним у подальшому дослідженні є з'ясування специфіки пропаганди і поширення методів педагогіки здоров'я серед різних соціальних верств України.

Література

- 1 Актуальні проблеми формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції / За ред. А.І. Конончук. – Ніжин : Вид-во НДУ імені М. Гоголя, 2007. – 263 с.
2. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
3. Безматерных Л. Э. Диагностическая эффективность методов количественной оценки индивидуального здоровья / Л.Э. Безматерных, В.П. Куликов // Физиология человека. – 1998. – Т. 24. – № 3. – С. 79 – 85.
4. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И. Брехман. – Л. : Наука, 1987. – 125 с
5. Горашук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В.П. Горашук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 388 с.
6. Грибан В.Г. Валеология: підручник для студентів ВНЗ / В.Г. Грибан – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
7. Елизарова Л. Н. Оздоровительная работа в начальной школе / Л.Н. Елизарова, С.Н. Чирихин // Начальная школа. – 2000. – № 9. – С. 93 – 97.
8. Копа В.М. Соціальна цінність модусу здоров'я: автореф. дис. ... канд. філософських наук. – 09.00.03 / В.М. Копа. – Одеса, 2006. – 21 с.
9. Курило І. Соціально-демографічні особливості самооцінки стану здоров'я населенням України / І. Курило // Демографічні дослідження. Вип. 25 : зб. наук. праць / НАН України, Ін-т економіки. Відп. ред. В. Стешенко. – К., 2003. – С. 44 – 55.
10. Павленко С.М. Проблемы саногенеза в лечебной и профилактической медицине / С.М. Павленко // Вопросы санологии. – Львов, 1968. – С. 9 – 19.
11. Скумин В.А. Культура здоровья – фундаментальная наука о человеке / В.А. Скумин. – Новочеркасск : ТЕРОС, 1995. – 132 с.
12. European educational policy statemets / Council of the European Union. – Luxembourg: Office of European Commitee, 1990. – 140 p.
13. Ziemska M. Rodzina a osobowość / M. Ziemska. – Warszawa : Wiedza Powszechna, 1979. – 265 s.

Лукьянченко Николай. Теоретические основы педагогики здоровья. В настоящее время обретает чрезвычайную актуальность проблема здоровья, поскольку темпы роста материально-технической базы общества положительно сказываются на благосостоянии населения, но одновременно размываются границы дозволенного в выборе молодежью образа жизни, моральных идеалов досуга. Воспитание у молодежи мотивации на здоровый образ жизни необходимо осуществлять через формирование в обществе и у каждого индивида соответствующих механизмов здоровьесохраняющей культуры.

Ключевые слова: здоровье, образ жизни, моральные идеалы, досуг, здоровьесохраняющая культура, мотивация, выбор.

Lukyanchenko Mykola. Theoretical basis of the health theory of education. Nowadays the issue of health is very topical as the increase of material and technical base of the society positively influences the well-being of the population, however, at the same time, the youth do not vividly realize the limits of the allowed choices of way of life, moral ideals and leisure. Educating in youth the motivation for healthy way of life should be provided through the formation in the society and in every individual an appropriate mechanism of health care culture.

Keywords: health, way of life, moral ideals, leisure, health care culture, motivation, choice.